Philippe Turchet

SINERGOLOGIA

Oamenii învață să fie atenți mai degrabă la cuvinte decît la corp. Ca și gîndirea, corpul este mesagerul informațiilor transmise de creier. Sinergologia este știința ce se ocupă cu semnificația gesturilor pe care le facem inconștient – un limbaj mai complex decît am crede la prima vedere. Fiecare dintre noi dispune de instrumentele necesare pentru a citi în privirea, gesturile și mișcările celuilalt. E nevoie doar de antrenament ca să le putem folosi cu succes. Cartea lui Philippe Turchet, bogat ilustrată, prezintă o metodă excelentă, modernă, singura grilă de lectură a limbajului nonverbal inconștient în toate situațiile de comunicare. O lucrare ce trebuie citită de oricine dorește să descifreze și să interpreteze acele mici detalii care ne pot spune atît de multe.

- **Cheile unei lecturi sinergologice**
- **Lexicul feței**
- **Lexicul corporal**

Editura POLIROM

ISBN 973-46-0008-7

9 789734 600083

www.polirom.ro

POLIROM

Philippe Turchet

SINERGOLOGIA

De la LIMBAJUL TRUPULUI la arta de a citi gîndurile celuilalt

Philippe Turchet – fost actor, regizor şi director al unei companii de teatru. A obţinut mai multe diplome în ştiinţe umane şi este o autoritate în domeniul comunicării nonverbale. Fondator al unei noi metode de lectură a limbajului nonverbal – sinergologia, un veritabil instrument de înţelegere a mecanismelor care stau la baza tuturor relaţiilor interumane. A mai publicat: *La synergologie ou le corps dans tous ses états. Pour comprendre son interlocuteur à travers sa gestuelle* (Tf Com Éditions, 2000), *Pourquoi les hommes marchent-ils à la gauche des femmes? Le syndrome d'amour* (Les Éditions de l'Homme, 2002), *Les codes inconscients de la séduction. Comprendre son interlocuteur grâce à la synergologie* (Éditions de l'Homme, 2004).

Philippe Turchet, *La Synergologie. Pour comprendre son interlocuteur à travers sa gestuelle*, Les Éditions de l'Homme, 2000

Copyright © 2000, Les Éditions de l'Homme,
une division du groupe Sogides
© 2005 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

TURCHET, PHILIPPE
Sinergologia: de la limbajul trupului la arta de a citi gîndurile celuilalt / Philippe Turchet; trad. de Luminiţa Botoşineanu şi Florin Botoşineanu. – Iaşi: Polirom, 2005

ISBN: 973-46-0008-7

I. Botoşineanu, Luminiţa (trad.)
II. Botoşineanu, Florin (trad.)

159.925

Printed in ROMANIA

Philippe Turchet

SINERGOLOGIA

De la LIMBAJUL TRUPULUI la arta de a citi gîndurile celuilalt

Traducere de Luminiţa Botoşineanu
şi Florin Botoşineanu

POLIROM
2005

Cuprins

Nota autorului 13

Cuvînt înainte 15

Prima parte
Cheile unei lecturi sinergologice

CAPITOLUL 1 - **Omul îşi pozitivizează slăbiciunile, iată principala sa forţă** 21
Filtrele sincerităţii 21
Minciuna de supraevaluare 23
Minciuna de încuviinţare 24
Minciuna prin omisiune 25
Filtrele spontaneităţii 26
Filtrele naturalului 27
Un antidot pentru minciună: filtrul sinergologic 29

CAPITOLUL 2 - **...Dar corpul spune cu voce tare ceea ce spiritul gîndeşte „în şoaptă"** 33
„Şoaptele" corpului sînt universale şi se exprimă spaţial 33
Deschiderea în situaţia reală: apetenţa 37
Retragerea sau închiderea: aversiunea 40
Corpul omului poartă marca stărilor lui afective 43
Sentimentul sau forţa posturii 44
Emoţia: expresia atitudinii interioare 45
Pulsiunea sau caracterul imediat al unei micromişcări 45
Micromişcările îmbracă trei forme 47
Microfixările, sinonimul concentrării 47
Microatingerile, amintirile narcisiste ale plăcerii 47
Micromîncărimile, măştile travestirii 48

De la faţă la corp: două forme de micromîncărime 49
Micromîncărimile feţei şi micromîncărimile corpului 49
Regula de bază a vizualizării gesturilor: perspectiva completă 51
Principiul perspectivei complete 51

CAPITOLUL 3 - **Creierul vorbeşte prin intermediul mîinilor** 56
Persoana deschisă îşi deschide pumnii 58
Axa mîinilor 58
Poziţia mîinilor la persoana care este aşezată 59
Inconştientul degetelor 62
Degetul mare, arătătorul, degetul mijlociu, inelarul, degetul mic 62
Microatingerile dintre degetul mare şi celelalte degete pentru a-ţi regăsi partenerul sau pentru a-l face să vină spre tine 67

CAPITOLUL 4 - **Reguli de lectură pentru faţă şi corp** 71
Cartografia feţei: o călătorie introspectivă 72
Regula emisferei 72
O regulă relaţională: regula empatiei 78
Două reguli de „însuşire" a propriei figuri 80
Harta corpului sau spaţiul dorinţelor active 87
Nu există o conştiinţă a corpului fără conştiinţa spaţiului 87
Funcţiile membrelor şi corpului uman în spaţiu 89
Faţa anterioară şi faţa posterioară 90

Partea a doua
Lexicul feţei

CAPITOLUL 5 - **Părul, sediu al frumuseţii** 99
Părul: penele unui păun meditativ 99
Forţa simbolică a microatingerilor la nivelul părului 100
Părul învîrtit după deget şi părul învîrtit după mînă 103
Rădăcina părului sau „capul întors" 104
Micromîncărimile de la baza gîtului, generate de agresivitatea inhibată 104
Micromîncărimi în mijlocul capului: teama de a nu jigni 106
Micromîncărimile din vîrful capului: „bătăile de cap" 107

CAPITOLUL 6 - **Fruntea şi sprîncenele contra impasurilor reflecţiei** 110
Fruntea, spaţiu de reflecţie 111
Microatingerile şi microfixările întoarcerii spre sine 111
Micromîncărimile cauzate de complicaţii 112
Sprîncenele sau îngroparea trecutului 113
Micromîncărimile, semn al căutărilor active 114
Microatingerile la nivelul sprîncenelor, orizontul delectării 115

CAPITOLUL 7 - **Urechile, un receptacul pentru cuvinte** 119
Micromîncărimile sau excluderea limbajului 120
Cuvintele care ne deranjează 121
Cuvintele care nu ne privesc 122
Microfixările, simptome ale unei ascultări active 123
Microatingerile: vorbe dulci ca mierea 125
Plăcerea dată de cuvintele măgulitoare 125

CAPITOLUL 8 - **Ochi în ochi** 128
Privirea socială şi privirea relaţională 128
Lumina ochilor 129
Ridicarea din sprîncene 130
Mărimea pupilelor 131
Ochii umezi 133
Ochiul metaforic 134
Lucrurile pe care dorim să le vedem 138

CAPITOLUL 9 - **Nasul, care simte „ceea ce nu simţim"** 146
Nasul lui Cyrano 146
Microfixările: atitudini de concentrare mai mult sau mai puţin pozitive 147
Micromîncărimile sau setea de cunoaştere 150
Nasul lui Pinocchio 151
Microatingerile, satisfacţia minciunii 152
Microfixările sau tergiversarea defăimătoare 152
Micromîncărimile, piedicile creierului 154

CAPITOLUL 10 - **Gura şi buzele, între dorinţă şi cenzură** 157
O gură cu buzele deschise pentru a gusta viaţa din plin 158
Gesturile pe gura deschisă 159
Micromîncărimile la nivelul arcului lui Cupidon 162
Gura închisă şi buzele strînse pentru reprimarea dorinţei 163
Partea de sus a gurii, raportul ambiguu cu autoritatea 164
Retragerea maxilarelor 165
Mîna pe gură 166
Poziţia mîinii pe gură 166
Importanţa poziţiei degetelor pe gură 168

CAPITOLUL 11 - **Bărbia dubitativă** 174
O mînă stresată 174
Mîna dubitativă 176
Mîna apetentă 177

Partea a treia
Lexicul corporal

Lexicul corporal 184

CAPITOLUL 12 - **Indispoziţiile părţii de sus a corpului** 185
Gîtul sau spaţiul de comunicare dintre chip şi trup 185
Indispoziţiile gîtului 185
Omul rămîne fără glas 186
Autoritatea nodului de la cravată 188
Stările de bine ale gîtului 189
Bustul, spaţiul de exprimare a eului 190
Microatingerile bustului sau dorinţa de schimb afectiv 190
Micromîncărimi la nivelul bustului sau dorinţa de expansiune a eului 191
Abdomenul, spaţiu al materialităţii 193
Microatingerile la nivelul burţii sau mîngîierea bogăţiei 194
Scărpinarea burţii sau frustrarea de recunoaşterea celuilalt 195

CAPITOLUL 13 - **Spatele care ne scapă de poveri prea grele** 198
Micromîncărimile părţii superioare a spatelui sau dificultatea situaţiilor 199
Regiunea cervicală: pierderea controlului şi gelozie 199
Muşchii trapezi şi omoplaţii sau două forme de reacţie în faţa dificultăţii situaţiilor 201
Micromîncărimile în mijlocul spatelui sau ruptura de neplăcerile afective 203
Mijlocul spatelui sau fuga inimii 203
Micromîncărimile lombare sau ruptura de situaţiile fizice insuportabile 204
Partea de jos a spatelui, zona spaimelor noastre feroce 205
Micromîncărimi la nivelul coccisului: nelinişte în faţa nevoilor noastre de bază 205
Micromîncărimi la nivelul posteriorului sau dorinţa irepresibilă de a pleca 206
Micromîncărimile zonei rectale: imposibilitatea de a avea încredere 206

CAPITOLUL 14 - **Părţile laterale ale corpului, expresia dorinţei de dorinţă** 209
Părţile laterale sau dificultatea de a iubi 209
Micromîncărimile la nivelul axilelor sau imposibilitatea de a proteja 210
Sub axilă, la nivelul sînului, micromîncărimile dorinţei reprimate 211
Partea inferioară a spatelui sau micromîncărimile pulsionale 212
Şoldurile sau dorinţa de a proceda energic pentru a-şi satisface dorinţele 213
Micromîncărimi şi microatingeri sau semnul dorinţei reprimate ... 213
Microfixarea mîinilor pe şolduri: semnul autorităţii 214

CAPITOLUL 15 - **Braţele: legăturile noastre, legînd şi dezlegînd...** ... 218
Interiorul şi exteriorul braţului indică două raporturi diferite cu lumea 218
Microatingeri şi micromîncărimi pe faţa interioară a braţului: dorinţa de comuniune 219
Microatingeri şi micromîncărimi la nivelul feţei exterioare a braţului: apărarea de celălalt 223
Încheieturile mîinilor şi coatele: amplificarea schimbării sau rezistenţa în faţa ei 225
Rezistenţa la schimbare 226
Anticiparea schimbării 227

CAPITOLUL 16 - **Mîinile care iau şi dau** 230
Palma şi pumnul 230
Micromîncărimile la nivelul palmei: expresia timidităţii 231
Micromîncărimile la nivelul degetelor: dorinţa reprimată de a face 232
Dosul unei mîini nervoase 232
Pumnul scărpinat: expresia furiei reprimate 233
Micromîncărimea pe dosul mîinii 233
Micromîncărimile la nivelul falangelor sau privarea noastră de acţiunile cotidiene 234
Microatingerea imitînd „spălarea mîinilor", făcută de persoana care îşi caută locul 236
Dincolo de orice cod, Oamenii 237
Rolul mîinilor în încrucişarea braţelor 237

Strîngerea de mînă 238
Poziţii ale corpului şi strîngeri de mînă 241

CAPITOLUL 17 - **Picioarele, între fugă şi apropiere** 245
Coapsele şi gambele 245
Coapsele şi gambele pozitive 246
Coapsele şi gambele care fug 248
Picioarele rigide şi picioarele flexibile 249
Genunchii şi gleznele mobile sau grăuntele de sare al vieţii 250
Genunchii şi gleznele rigide sau grăunţele de nisip care contrariază 251
Picioarele care ne instalează sau ne scapă 252
Faţa interioară a picioarelor agile 253
Talpa piciorului care se învîrte pe loc 254
Picioarele în staţionare: expresia deschiderilor şi a temerilor noastre 255
Micromişcările picioarelor în poziţia stînd 255
Unghiul picioarelor 256

CAPITOLUL 18 - **Poziţia şezînd, între repliere şi deschidere** 259
Încrucişările negative în poziţia şezînd 259
Dezacordul 260
Lipsa de concentrare 261
Neînţelegerea 262
Sensul încrucişării picioarelor dezvăluie gradul nostru de deschidere 263
Încrucişarea picioarelor, semn al stării de stres 265
Amplitudinea încrucişării picioarelor dezvăluie gradul de încredere 266
Poziţia şezînd şi imaginea socială 268
Picioarele neîncrucişate în poziţia şezînd 270

EPILOG - **De ce am aşteptat sfîrşitul secolului XX?** 275
Prima paradigmă: corpul, instrument al instinctului 275
A doua paradigmă: raţiunea este mai „rezonabilă" decît sentimentul 277

Carta sinergologiei 279

Lucrări de referinţă 281

Glosar 285

Tuturor celor care mi-au fost alături şi care m-au susţinut

Nota autorului

Datorez mult diverselor curente ale şcolii de la Palo Alto pentru noua perspectivă asupra atitudinilor individuale pe care au propus-o comunităţii ştiinţifice.

Ţin să le mulţumesc şi fraţilor Lumière, pionierii filmului ; dacă ei nu ar fi existat, sînt convins că nu aş fi reuşit niciodată să dobîndesc controlul asupra propriilor intuiţii. În sfîrşit, ţin să subliniez că numeroasele schimburi de păreri avute cu colegi şi prieteni biologi mi-au imprimat, fără îndoială, inconştientul mai mult decît ar putea arăta aceste pagini.

Prin urmare, dificultatea majoră a muncii mele a fost aceea de a decela o coerenţă acolo unde cercetători veniţi din orizonturi diferite ar descoperi, în cadrul propriilor discipline, elementele unui puzzle interdisciplinar.

Sper doar că publicul va găsi, urmînd drumul pe care i-l propun, un teren rodnic.

Cuvînt înainte

Cartea de faţă este constituită din trei părţi distincte, care pot fi citite separat una de alta.

Unele ipoteze teoretice sînt probate înainte de a fi ilustrate. Chiar dacă părţile sînt relativ autonome, o lansare abruptă în cea de-a doua parte a lucrării, incontestabil mult mai ludică, pare riscantă. Într-adevăr, principalul obstacol de care ne poticnim zi de zi în încercarea de a descifra limbajul corpului ţine exact de viziunea reducţionistă pe care o aplicăm la tot ceea ce vedem. De altfel, de multe ori în timpul redactării lucrării a fost cît pe ce să renunţ, atît de mari păreau a fi dificultăţile vulgarizării informaţiilor vizate. În acelaşi timp, ar fi însemnat să pun prea puţin preţ pe discernămîntul cititorului în momentul punerii în practică a conţinutului acestei cărţi, avînd în vedere că ea este, înainte de toate, un manual practic.

Vă urez o lectură plăcută !

...roţile, resorturile şi mişcările sînt ascunse : tot ce observăm la un ceas este arătătorul, care avansează imperceptibil şi îşi face turul : iată imaginea curtezanului.

Jean de la Bruyère

În fiecare individ, fiecare moment are o fizionomie, o expresie proprie.

Diderot, *Eseuri despre pictură*, 1795

În fiecare om, două profiluri îşi dispută orgoliul armoniei : o faţă brută, instinctivă, pulsională, senzuală, care se armonizează sau se destramă, după bunul plac al individului, şi o a doua faţă, educată, rafinată, condiţionată. Omul îşi acordă cu o mînă libertăţi pe care le cenzurează cu cealaltă. Vrea să spună că iubeşte, dar o ascunde. Urăşte în taină, în timp ce rosteşte vorbe civilizate şi calme.

Aceste două profiluri ale sale se protejează astfel unul pe celălalt, pentru ca omul să poată reuşi şi să poată investi în lume partea sa de umanitate. Omul una spune şi alta gîndeşte. El spune ceva şi, pînă la urmă, face altceva. Prin gura sa vorbeşte înţelepciunea grupului, în timp ce din corpul său, din străfundurile acestuia, o mică voce interioară îl îndeamnă să acţioneze în contradicţie cu vocea seriozităţii şi a civilizaţiei. Prins între dorinţe şi realitate, de cele mai multe ori omul nu are de ales decît între două rele : să se mintă singur, calea relei-credinţe, sau să-şi falsifice actele, calea minciunii adresate celorlalţi. Minţindu-se pe sine sau minţindu-i pe ceilalţi, omul în acţiune îmbracă haina travestirii, ceea ce reprezintă un aspect particular al comportamentului său.

Totuşi, omul nu denaturează adevărul din vocaţie. El minte întrucît contradicţiile din sufletul lui sînt de nerezolvat. Denaturează realitatea pentru a continua să fie admirat şi caută justificări pînă şi pentru cele mai mici greşeli ale sale. Dar, chiar dacă vorbeşte politicos şi civilizat, reacţiile corpului exprimă şi trădează dorinţele sale. Să ascultăm deci ca să înţelegem ce trebuie să vedem, deoarece *nu doar cuvintele, ci şi corpul se ascultă*.

A admite faptul că neadevărul este o condiţie esenţială a vieţii înseamnă, desigur, a te opune în mod primejdios sentimentului obişnuit al valorilor; iar o filozofie care îşi îngăduie această cutezanţă se plasează, prin aceasta, dincolo de Bine şi de Rău.

Nietzsche, *Dincolo de bine şi de rău*

Capitolul 1

Omul îşi pozitivizează slăbiciunile, iată principala sa forţă

Apariţia şi dezvoltarea creierului fiinţei umane, superioritatea sa în raport cu cel al altor specii, precum şi simţul organizatoric al omului se explică în mare măsură prin punerea la punct a unor procese de cooperare foarte elaborate. În acest context, totul ne îndeamnă să gîndim că un instinct gregar foarte puternic împinge oamenii să se apropie unii de ceilalţi. Or, aceasta ar însemna să uităm că omul este o fiinţă civilizată care, în numele imperativelor reuşitei personale, ştie foarte bine, la nevoie, să se rupă de cei din jur. El se apropie de ceilalţi, şi totuşi, poate doar în cea mai mare intimitate, cînd celălalt îi devine consubstanţial, se lasă la voia întîmplării.

La naştere, copilul arată prin ţipete că este sincer, spontan şi natural, calităţile omului liber. Activitatea educativă constă în a filtra aceste trei calităţi în aşa fel încît adultul să devină *eficient*. Degeaba am încerca să înţelegem de ce corpul dezvăluie uneori atîta insatisfacţie în raport cu discursul nostru, dacă nu vom conştientiza cît sînt de puternice aceste filtre.

Filtrele sincerităţii

„Rîsul este propriu omului" - formulă frumoasă, care a făcut înconjurul lumii. Rîsul întemeiază superioritatea omului pe capacitatea acestuia de a se distanţa de lucruri pentru a rîde de ele şi tot el constituie temelia

altei particularităţi umane: minciuna. Dacă omul ia distanţă şi rîde, el poate să se îndepărteze de propria existenţă şi să mintă. De fiecare dată cînd refuză contextul, omul poate resimţi dorinţa de a substitui contextul prin adevărul pe care-l fabrică. Învaţă să-i mintă pe ceilalţi şi ajunge, pînă la urmă, să se mintă şi pe sine.

Omul e, astfel, singura specie de pe pămînt care a integrat filtrul minciunii în ordinea nevoilor sale cotidiene şi care este în stare să mintă în mod „natural" oricînd îi e necesar. El falsifică realitatea atunci cînd micile sale slăbiciuni îl împiedică să semene cu imaginea omului perfect pe care şi-a creat-o; inventează şi construieşte zi de zi motive întemeiate care să-i justifice reaua-credinţă, permiţîndu-i să jongleze cu o realitate de multe ori dificil de acceptat. Neputînd fi un zeu al perfecţiunii, fiinţa de carne şi sînge se mulţumeşte cu adevărul pe care-l inventează încetul cu încetul, minciună după minciună, pentru a continua să trăiască alături de semenii săi[1].

În acelaşi timp şi „din fericire", s-o recunoaştem, minciuna lasă urme în conştiinţă. Omul care minte trişează, iar micile sau marile minciuni necesare îi dezvăluie ambivalenţa. Minte, dar are conştiinţa clară a acestei minciuni şi, în timp ce vorbeşte şi denaturează sau transformă realitatea, o parte a sa, uitată şi mai puţin disciplinată, spune adevărul: este vorba despre corp sau, mai exact, despre micro-gesturile lui. Discursul disimulează minciuna, dar corpul vorbeşte şi ne spune ceea ce ascund cuvintele.

Minciuna apare astfel ca o certitudine necesară, şi totuşi... Şi totuşi, modelele noastre educaţionale, construite sau nu în funcţie de anumite precepte religioase, au toate în comun excluderea minciunii. Oricît de diverse, proiectele educative sînt concepute pornind de la ideile de „dreptate" şi de „echitate": „omul onest" traversează secolele fără a se demoda. Cum este posibil, în aceste condiţii, să credem că omul poate fi mincinos?

Pur şi simplu pentru că societatea noastră, ce respectă atît de mult valorile morale, este în acelaşi timp clădită pe minciuni imense, fără de care întregul edificiu social s-ar prăbuşi; dintre acestea, cea mai importantă e, fără discuţie, *minciuna de supraevaluare*.

Minciuna de supraevaluare

Minciuna de supraevaluare este, pentru fiecare dintre noi, o etapă obligatorie în afirmarea identităţii noastre de fiinţe umane socializate. Reuşita socială implică şi nevoia de a acţiona pentru a reuşi social, iar pentru aceasta fiecare dintre noi se proiectează în ceea ce doreşte să devină. Speri la un post mai bun într-o întreprindere. Dacă vrei să te bucuri de unanimitate, discursul tău, deşi te afli sub ameninţarea căderii, va fi cel al omului superior care nu ai devenit încă. Eşti întrebat dacă te simţi capabil să ocupi funcţia pentru care candidezi şi să îndeplineşti sarcini pe care nu le-ai mai realizat niciodată pînă acum. Conform celei mai elementare onestităţi, ar trebui să recunoşti că nu ai nici o idee, din moment ce nu ai ocupat niciodată un asemenea post, dar ştii foarte bine că, spunînd aşa ceva, îţi micşorezi şansele de a fi promovat. Iată de ce recurgi la o minciună de supraevaluare, explicînd că eşti persoana potrivită pentru sarcina care te aşteaptă. De cealaltă parte, avînd sub ochi CV-ul tău, interlocutorul remarcă şi el că nu ai ocupat niciodată funcţia pe care ţi-o propune, dar, întrucît crede în tine, preferă să te asculte cum îţi expui certitudinile decît să te audă cum îţi dezvălui punctele slabe. Ştie că eşti pe cale să-i „serveşti" o minciună de supraevaluare, dar presupune că, dacă eşti în stare de o asemenea minciună, înseamnă că poţi şi să te proiectezi în noua situaţie, deci eşti omul potrivit.

Lumea în care trăim este cea care ne-a pus în încurcătură, aducîndu-ne în faţa unei alternative dificile. Pentru fiecare dintre acţiunile noastre sîntem nevoiţi să alegem între onestitate, care ne învaţă lecţia umilinţei, amintindu-ne să nu ne batem cu pumnii în piept pentru că *nu sîntem decît ceea ce sîntem*, şi obiectivul reuşitei personale, ce ne obligă să le spunem celorlalţi *că valorăm mai mult decît sîntem*.

Minciuna de supraevaluare este însăşi esenţa sistemului social. Ea dă sens principiului reuşitei sociale. Reuşita cultivată în noi de la vîrsta cea mai fragedă trece printr-o programare a imaginii noastre proiectate spre fiinţa superioară care dorim să devenim, care încercăm să devenim, dar care nu sîntem încă.

Frenezia consumistă nu este întemeiată pe nimic altceva decît pe promovarea imaginii. Omul ajunge să se îndatoreze pentru ca persoanele

din jurul lui să creadă că el este într-adevăr ceea ce pare a fi. Îşi minte cartea de credit aşa cum îşi minte cei mai buni prieteni pentru a corespunde virtuţilor acestei societăţi a imaginii. Sociologele americane Joan Harvey şi Cynthia Katz au pus punctul pe *i* vorbind despre „complexul impostorului". În opinia lor, sprijinită pe studii de specialitate, cu cît un om accede la o poziţie mai importantă în ierarhia socială, cu atît este mai angoasat, considerînd că ocupă un post pe care nu-l merită[2].

Adepţii dezvoltării personale care pledează pentru gîndirea pozitivă exprimă în alţi termeni ideea simplă, în fapt – a necesităţii de a planifica mintal reuşita pentru a ajunge să o provoci. Omul trebuie să fie broasca din fabulă care s-a umflat cît un bou[3].

Omul se supraestimează şi îşi „lucrează" promovarea socială aşa cum specialiştii în *body building* lucrează muşchii, minciuna de supraevaluare permiţînd oricui să fie „cineva". Individul se confruntă, pur şi simplu, cu situaţii în care, pentru a ieşi basma curată, alege, din tot arsenalul mijloacelor de care dispune, să se supraevalueze.

Omul minte, dar, întrucît nevoia face legea, nimeni nu ar putea să-i găsească vreo vină, asta în condiţiile în care minciuna se menţine în limite „rezonabile".

În afară de minciuna de supraevaluare, omul dispune de încă două arme extrem de eficiente pentru supravieţuirea sa socială: *minciuna de încuviinţare* şi *minciuna prin omisiune*.

Minciuna de încuviinţare

În panoplia învingătorului, omul mai are la dispoziţie o armă la fel de blamabilă din punct de vedere moral ca şi minciuna de supraestimare şi avînd aceeaşi etichetă a consfinţirii sociale: minciuna de încuviinţare.

Această minciună socială constă în a nu-ţi contrazice niciodată interlocutorul – fie că te afli într-un grup sau dialoghezi cu o singură persoană –, dacă ţi se pare că relaţiile cu ceilalţi ar putea suferi de pe urma acestui fapt. Spre exemplu, poţi asculta comentariile extremiste ale mecanicului auto sau ale soacrei tale, prefăcîndu-te că nici nu le-ai auzit şi aprobîndu-i, astfel, tacit. Îţi spui că mecanicul are singurul service pe o rază de zece kilometri, iar soacra este şi va rămîne în

familie şi ţi se pare inutil să te pui rău cu ei din moment ce oricum nu le poţi schimba părerea. Mai bine taci şi renunţi la o idee generoasă decît să-ţi pierzi mecanicul; mai bine aprobi vorbele extremiste ale unei soacre irascibile decît să rişti să te trezeşti învrăjbit cu o bună parte din familie. Pe scurt, îţi spui că „nu face daraua cît ocaua"[4].

Minciuna de încuviinţare riscă să apară de fiecare dată cînd stabilitatea situaţiei este preferabilă modificării sale, în numele unor motive personale. Este, la urma urmei, o minciună din laşitate. În acelaşi timp, cînd este surprins în flagrant delict de minciună de supraevaluare, fiecare dintre noi ştie să o apere uzînd de o logică imbatabilă, astfel încît aceasta capătă dintr-o dată un caracter de necesitate absolută şi ajungem chiar să le explicăm celorlalţi că nu putem face altfel. La rîndul lor, interlocutorii ştiu foarte bine că am acţionat aşa cum am acţionat. Ei înţeleg minciuna, o scuză, îi găsesc explicaţii – pe scurt, legitimează o anumită formă de ipocrizie – şi toate acestea doar pentru că sînt bine crescuţi. În evantaiul micilor laşităţi cotidiene care ajută un bărbat să fie bărbat şi o femeie să fie femeie, dar le răpesc pentru totdeauna speranţa într-o perfecţiune posibilă, există încă o minciună socială foarte răspîndită, pentru că este foarte uşor de pus în practică: *minciuna prin omisiune*.

Minciuna prin omisiune

Ultima categorie de minciuni admise social este o variantă a categoriei anterioare. Ea se numără printre minciunile aparent lipsite de importanţă care ne antrenează în falsificarea realităţii prin faptul că nu o oferă în mod exhaustiv.

De exemplu, recunoşti că te-ai întors tîrziu seara trecută, omiţînd să spui cu cine ai fost. Nu este pe de-a-ntregul o minciună, dar omisiunea unui element din explicaţie denaturează realitatea lucrurilor, iar adevărul se pierde undeva pe drum. Realizezi o tranzacţie profesională şi te întorci triumfător, mîndru să le arăţi celorlalţi tot ce ai obţinut în urma negocierii, dar neglijezi, pur şi simplu, să spui care a fost preţul pe care l-ai plătit în contrapartidă.

Minciuna prin omisiune îţi permite să te umfli în pene, stare pe care ai pierde-o foarte repede dacă ai fi onest cu adevărat; dar minciuna este mai puternică decît tine... Mincinosul este inteligent! Şi, pentru că

mai des le lăudăm inteligenţa decît le denunţăm minciuna, mincinoşii mai au încă zile bune de trăit.

Ce prăpastie între bunele intenţii ale copilului pe care îl învăţăm să fie sincer şi vîrsta adultă, cînd „descurcăreala" legitimează toate comportamentele imorale, toată lipsa de constanţă!

Dar unde este *conştiinţa* în toate acestea? – am putea fi tentaţi să ne întrebăm. Nu este de datoria ei să pedepsească orice comportament inadecvat, stîrnindu-ne remuşcări de fiecare dată cînd nu acţionăm cum se cuvine? Şi sub acest aspect, este un drum lung între teoriile educaţiei şi practica de zi cu zi.

Filtrele spontaneităţii

Este clar că, pînă în prezent, omul civilizat nu putea fi complet sincer, dar, în definitiv, putea să fie spontan şi să ne facă să credem că, prin prospeţimea spontaneităţii, o anumită doză de adevăr în raporturile umane este la îndemîna noastră. Pentru aceasta, ar fi suficient ca individul să creadă în forţa salvatoare a sentimentelor umane. Or, este la fel de sigur că educaţia îl deturnează pe om de la sentimentele sale pe cît e de sigur că barajele deviază apele fluviilor. Să ne amintim doar că sentimentele sînt considerate mărcile eterne ale slăbiciunii şi că nimeni nu se îndoieşte că omul sensibil are nervii zdruncinaţi.

Remuşcarea resimţită de conştiinţa fiecăruia la minciunile spuse în scopul reuşitei sociale nu are efect decît în măsura în care individul crede în impactul produs de sentimentele sale asupra comportamentului. Se dovedeşte însă că sentimentele pe care le numim în mod obişnuit „profunde", presupunînd (ca să fim cinstiţi) că sînt, de fapt, prea „profunde", sînt tratate cu foarte multă suspiciune de fiinţa umană. *Homo erectus* este atenţionat în mod serios să-şi lase deoparte sufletul atunci cînd ia decizii importante şi să devină un *homo oeconomicus* hibrid, care ar fi, în esenţă, mai satisfăcător. De altfel, „inima are motivele sale, pe care raţiunea nu le cunoaşte", deci trebuie să învăţăm să ne îndoim de sentimentele noastre.

Pentru majoritatea oamenilor, lacrimile dezvăluie slăbiciuni, iar rîsul este, foarte des, o reacţie deplasată. Pe scurt, omul cel mai

„prezentabil" din punct de vedere social este cel ce a reuşit să îndepărteze de la sine pînă şi ultimele rămăşiţe de primitivism, adică pulsiunile care ies la suprafaţa sentimentelor. „Frumosul înnegurat" sau „frumoasa nepăsătoare" rămîn nişte fiinţe inaccesibile. Avînd răceala unui robot, ei seamănă cu un James Bond care învinge mereu şi nu moare niciodată. Sînt roadele idolatre ale unei societăţi aseptizate.

Omul raţional trebuie să ştie să-şi ascundă sentimentele, după cum trebuie să ştie să se ascundă şi pe sine. Educaţia îl susţine în acest demers de tăinuire încă din prima copilărie, arătîndu-i cum să-şi ascundă corpul. Omul învaţă să se îmbrace. Mai tîrziu, el se va iniţia în a-şi ascunde „viaţa privată", „intimă" de cei din jur. „Nu povestim ce se întîmplă acasă", i se va şopti la ureche copilului care se întoarce triumfător de la şcoală, mîndru că el a fost acela care a anunţat primul pe toată lumea că tata a moştenit averea bunicului. Omul învaţă să-şi ascundă sentimentele, care, într-o societate ce le vede ca pe nişte slăbiciuni, vor fi pentru el călcîiul lui Ahile[5].

Omul puternic este descris ca fiind săpat în piatră şi avînd un caracter bine şlefuit, ca un individ lipsit de asperităţi şi de slăbiciuni. În imaginarul nostru fără nuanţe, femeia slabă plînge adesea, femeia puternică o face rar, iar bărbatul niciodată. Educaţia ne deprinde, ne disciplinează şi ne învaţă să ne ascundem. Limbajul, cuvintele reprezintă terenul infidelităţii noastre faţă de adevăr, iar efortul de a ne ascunde sentimentele este normal.

Omul denaturează realitatea: este primul filtru care rupe fiinţele unele de altele. În al doilea rînd, el se îndoieşte de propriile sentimente şi pune oprelişti în calea spontaneităţii sale: este a doua barieră a sa în faţa „delăsării". În sfîrşit, educaţia aşază ultimul său baraj filtrant în jurul naturalului, şi anume filtrul ideilor apriorice. Se dă, astfel, lovitura de graţie: omul va fi pe veci un animal social.

Filtrele naturalului

Omul minte din datorie şi nu se încrede în propriile sentimente din rigoare. Astfel de filtre ne fac să credem că, cel puţin atunci cînd alege relaţia umană, omul o face în mod liber, şi nu *a priori*, dar experienţa ne arată că nici în această privinţă opţiunile nu sînt foarte simple.

Omul îşi întîlneşte semenul şi, faţă în faţă cu acesta, fără să-l cunoască, de fapt abia descoperindu-l, deşi ar trebui să se apropie de el eliberat de orice stereotip şi sperînd să-şi întîlnească *alter ego*-ul, se opreşte din demersul său consensual ca urmare a acţiunii pe care o are filtrul ideilor apriorice, înainte chiar ca relaţia să debuteze. Dar să revenim puţin asupra genealogiei acestui mod de a acţiona[6].

Ideile noastre apriorice nu sînt totdeauna în totalitate negative, ba dimpotrivă, ele ne permit să trăim şi, mai mult, ne salvează viaţa în fiecare zi. Eşti pieton şi semaforul indică roşu ; datorită ideilor apriorice te gîndeşti că rişti ca o maşină să treacă tocmai atunci cînd te pregăteşti să traversezi şi, prin urmare, aştepţi liniştit pe trotuar ca semaforul să arate verde. Ai de gînd să faci o baie, dar nu te arunci în apă pentru că ştii *a priori* că trebuie să fie foarte rece, aşadar preferi să-ţi treci doar mîna udă peste ceafă.

Ideile apriorice, fie ele înnăscute sau întemeiate pe experienţă, sînt atît de evidente, încît nici nu ne trece prin cap să le punem în discuţie. Asupra lor pare să se fi concentrat toată atenţia, încă de la Immanuel Kant şi a sa *Critică a raţiunii pure*, şi tot ele ne modelează viaţa şi ne permit să ne închidem în noi pentru a ne apăra integritatea. Dar de la aceste idei apriorice care îi asigură adaptarea la mediu şi producerea unor comportamente eficiente, omul a alunecat spre o serie de prejudecăţi foarte diferite.

Aprioricul uman este fundamental diferit de cel al animalelor, pur şi simplu pentru că omul are capacitatea de a naşte idei şi, prin urmare, de a formula judecăţi. Atunci cînd omul întîlneşte un alt om, trăsăturile celuilalt, lungimea părului său, intonaţia şi timbrul vocii, vestimentaţia - toate acestea funcţionează ca nişte factori de evaluare şi fac imposibilă orice obiectivitate, relaţia umană fiind, astfel, trunchiată. Te afli în faţa unui interlocutor ; nici unul din voi nu a deschis încă gura, totuşi amîndoi sînteţi pregătiţi să vă ascundeţi, iar sursa trebuie căutată în ideile apriorice, în ultimă instanţă inconştiente, care vă ghidează judecata. „Este prea frumos ca să fie cinstit" ; „Are părul prea lung ca să fie riguros" ; „Este tuns prea scurt ca să gîndească liberal" ; „Este prea prost îmbrăcat ca să aibă o educaţie bună" ; „Are unghiile murdare" ; „Nu-mi spune nimic interesant"...

Aceste idei apriorice ne organizează viaţa şi ne împiedică să fim autentici. Ne confruntăm zi de zi cu oameni pe care „nu-i simţim

alături" şi cărora, în consecinţă, nu le spunem totul. Se întîmplă chiar să ne credem nevoiţi să ne protejăm, pentru că ideile noastre apriorice ne obligă să ridicăm bariere între noi şi ceilalţi. Soluţia este să minţim, uzînd de minciuni lipsite de importanţă, care ajută omul să devină important.

Nu intenţionăm aici să judecăm înşelătoriile nevinovate avînd drept scop legitimarea minciunilor, mascarea sentimentelor sau triumful unor prejudecăţi morale nu întotdeauna posibil de susţinut. Omul poate minţi şi în mod conştient, iar acest demers este unul banal, general admis ; el a primit de mult toate consfinţirile necesare, laice sau religioase, chiar dacă toată lumea îl neagă.

Pur şi simplu, atunci cînd falsifică realitatea, omul nu se simte niciodată foarte în largul lui. Or, mîinile sale, corpul său, în general, nu au trecut prin disciplina retorică a minciunii, fiind excluse foarte devreme din procesul educativ. Mîinile şi corpul nu au susţinut examenul de logică, dar rămîn subtextul cuvintelor.

> Limbajul trupului întăreşte, de obicei, greutatea cuvintelor, dar se întîmplă şi ca subtextul să contrazică textul. Acesta este domeniul sinergologiei.

Un antidot pentru minciună : filtrul sinergologic

Omul este bun, dar, forţat să se ascundă, îşi pierde puritatea originală pentru a deveni „eficient". Prin filtrele pe care le utilizează, el îşi maschează gîndirea, o transformă, cel mai adesea fără ştirea celorlalţi, cîteodată chiar şi fără ştirea sa. Fiinţa umană se ascunde falsificînd aparenţele, totuşi, în forul interior, realitatea dorinţelor sale se conservă. Îndoielile şi dorinţele sale se exprimă pe deplin la nivel cerebral. Dincolo de orice condiţionare, dorinţa ascunsă în inima fiecăruia lasă să transpară prin toţi porii ceea ce ne străduim cu atîta ingeniozitate să ascundem cu ajutorul cuvintelor. Lapsusul despre care vorbea Sigmund Freud[7] nu exprimă altceva decît dorinţele noastre reprimate, care ies la iveală în ciuda oricărui efort, printr-un cuvînt scăpat de sub control.

Născută din contrastul existent în om între ceea ce este şi ceea ce ar dori să fie sau, mai exact, între ceea ce este şi ceea ce arată, abordarea sinergologică e una senzorială, vizînd stratagemele corpului, pe care-l analizează cu atenţie, în încercarea de a regăsi armonia pe care omul o tulbură cu atîta ingeniozitate cu ajutorul filtrelor mentale deformatoare. Sinergologul sesizează decalajul dintre limbajul cuvintelor şi limbajul trupului, numit şi limbaj nonverbal, şi încearcă să depăşească obstacolele discursului, fixîndu-şi privirea asupra corpului interlocutorului, pe care-l scrutează, „făcîndu-se că plouă".

În opinia sinergologului, oamenii nu îşi vorbesc pentru „a spune ceva", ci pentru a proiecta pentru celălalt o autoimagine satisfăcătoare. În această lume a imaginii în care aparenţa depăşeşte esenţa, cuvintele devin vectorul principal al înşelătoriei prin aparenţă şi ne permit să le oferim celorlalţi o imagine de sine eficientă, acesta fiind, de multe ori, şi scopul lor principal.

Pentru sinergolog, în spatele gesticii sale, interlocutorul devine transparent. Examinînd corpul acestuia, el încearcă să regăsească transparenţa expresiei îndărătul prismei deformante a gîndurilor în care s-au fixat obiective omeneşti „prea omeneşti" cu alte cuvinte, caută să regăsească transparenţa emoţiilor dincolo de gesturile ce le exprimă. Simple şi uşor de observat, gesturile ne conduc la mintea individului, întrucît ele ne introduc în intimitatea relaţiei neurologice. Să urmăm pista acestei intimităţi ascunse.

Note

1. Nietzsche merge chiar mai departe atunci cînd scrie : „La om arta travestirii atinge apogeul : iluzie, linguşire, minciună, înşelătorie, bîrfă, paradă, strălucire de împrumut, măşti, convenţie ipocrită, comedie jucată în faţa celorlalţi şi a propriei persoane - într-un cuvînt, eternul zbor în jurul unei singure flăcări : vanitatea. Toate acestea îşi impun atît de bine caracterul de regulă şi de lege, încît aproape că nu există nimic mai de neconceput decît naşterea, printre oameni, a unui pur şi nobil instinct al adevărului" (Friedrich Nietzsche, *Vérité et mensonge au sens extra-moral*, Leméac-Actes Sud, Col. „Babel", Montréal, Paris, 1998).
2. *Cf.* Joan Harvey, Cynthia Katz, *Sous le masque du succès*, Le Jour éditeur, Montréal, 1986, 218 p.

3. *Cf.* Anthony Robbins, *L'éveil de la puissance intérieure*, Le Jour éditeur, Montréal, 1991, 465 p.
4. *Cf.* Robert Beauvois, Vincent Joule, „La psychologie de la soumission", articol publicat în *La Recherche*.
5. În cercetarea sa dedicată societăţii balineze, Grégory Bateson ne prezintă o idee interesantă. Societăţile care nu sînt fondate pe individualism, care pun toate produsele în comun nu cunosc sintagma *univers privat* şi nici minciuna. Minciuna ar fi, astfel, un mod de a te ascunde de ceilalţi pentru a-ţi delimita mai uşor un spaţiu privat de libertate (*cf.* Grégory Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*, 2 vol., Seuil, Paris, 1977).
6. Pentru naşterea noţiunii de *a priori* şi critica acesteia, *cf.* Immanuel Kant, *Métaphysique des mœurs*, Vrin, Paris, 1994.
7. Sigmund Freud, *Introduction à la psychanalyse*, Le livre de poche, Paris.

Raţiunea l-a creat pe om, dar sentimentul îl conduce.

J.-J. Rousseau, *Julie sau Noua eloisă*

Permiteţi-mi deci, stimaţi cetăţeni, să vă vorbesc astăzi despre raporturile dintre studiul fizicului uman şi cel dedicat procedeelor de care uzează inteligenţa sa, dintre dezvoltarea sistematică a organelor şi dezvoltarea analoagă a sentimentelor şi pasiunilor; din aceste raporturi rezultă clar că fiziologia, analiza ideilor şi a moralei nu sînt decît cele trei ramuri ale uneia şi aceleiaşi ştiinţe, care poate fi numită, pe drept cuvînt, ştiinţa despre om.

Cabanis

Capitolul 2

...Dar corpul spune cu voce tare ceea ce spiritul gîndeşte „în şoaptă"

În timp ce decodează gesturile celuilalt, sinergologul redevine ghicitorul din legendă. În spatele privirii analitice, în spatele vorbelor care „spun" cine este celălalt, discursul său are un aer atît de magic, încît pare greu de crezut. În realitate, magia are explicaţii foarte clare pentru cei care au conştientizat anumite realităţi. Capitolul de faţă expune fapte indispensabile pentru a scoate cheile limbajului corporal dintr-o lume magică, aproape iraţională, şi pentru a demonstra mai exact în ce măsură argumentele raţionale ne permit să înţelegem ce se întîmplă atunci cînd omul comunică prin intermediul corpului său.

„Şoaptele" corpului sînt universale şi se exprimă spaţial

Copilul se naşte – priviţi-l, este congestionat, iar corpul său se mişcă dezordonat pînă cînd, în sfîrşit, se încordează, scoţînd primul său ţipăt. Pentru prima dată, gestul precedă cuvîntul, situaţie care se va repeta în cursul vieţii de milioane de ori. Pînă la 5 ani, în magma creierului aflat în plin proces de formare, instanţele senzoriomotorii, psihoafective şi cognitive se dezvoltă împreună. Experienţa ne demonstrează că o întîrziere a oricăreia dintre cele trei instanţe are, în mod obligatoriu, repercusiuni asupra celorlalte două[1]. Or, chiar dacă, din imperative de ordin ştiinţific, s-a operat o delimitare a corpului de spirit, această

disociere nu există în realitate, corpul şi creierul omului aflîndu-se în permanentă interacţiune. De exemplu, omul care este aşezat în faţa ta şi te priveşte clipeşte de fiecare dată cînd îi vine o nouă idee. Reţeaua densă de neuroni face ca, atunci cînd informaţiile circulă prin creier, să fie „puşi la treabă" mai multe tipuri de neuroni în acelaşi timp. Aceste conexiuni între neuroni cu funcţii diferite s-au realizat încă din primele secunde de viaţă, prin legături sinaptice, şi graţie lor putem descifra, pornind de la gesturi motorii care se realizează paralel cu activitatea cognitivă a creierului, un anumit număr de gînduri cu caracter afectiv. Cuvintele devin, astfel, transpuneri sonore ale excitaţiilor nervoase exprimate la nivel corporal concomitent cu verbalizarea.

Gesturile inconştiente reprezintă semnele gîndurilor, expresia lor. Ele sînt, totodată, supapa emoţiilor a căror transpunere verbală devine imposibilă în anumite situaţii şi care s-au născut din impulsurile electrice şi chimice din creier. Prin urmare, gîndurile reprimate pot fi descifrate *pe* corp şi *graţie* acestuia.

Numeroase studii au relevat, de exemplu, că persoanele depresive au un conţinut expresiv sărăcit de starea în care se află, iar gesturile lor prezintă aceleaşi limite[2]. Dimpotrivă, persoanele a căror gîndire exprimă prin debitul verbal tonicitate prezintă o bogăţie gestuală considerabilă. Mai multe înregistrări video conduc spre această observaţie[3]. În cadrul seminariilor de management pe care le conduc, recomand practicarea sportului, nu atît pentru ceea ce poate aduce el în domeniul sănătăţii, cît mai ales pentru impulsul pe care îl dă, pornind de la o acţiune motrice, sferei cognitive şi celei psihoafective.

Discursul devine mult mai fluid după un jogging, după puţin înot şi, în general, după orice tip de efort fizic în cursul căruia au fost solicitate toate părţile corpului (şi, în consecinţă, toate zonele creierului).

> Gestul precedă cuvîntul în actul de comunicare, dar el prezintă interes şi din altă perspectivă: gestul dezvăluie ceea ce creierul gîndeşte şi nu spune.

Corpul vorbeşte, iar creierul îi răspunde; creierul vorbeşte şi corpul îi răspunde: ele merg neîncetat mînă în mînă. Dar, dacă spiritul vorbeşte corpului, corpul îi răspunde fără ca individul să poată controla întotdeauna acest răspuns. Toate senzaţiile exterioare – cald, frig,

culori, forme, cuvinte, expresii – sînt pretextul unor reacţii nervoase. Corpul nu încetează să se mişte, să reacţioneze, să simtă de fiecare dată cînd emoţii, chiar ascunse, îl traversează. Cel ce trece printr-o situaţie îngrozitoare încearcă senzaţia clară de a fi „îngheţat" de groază şi chiar îi este frig. O emoţie îl traversează pe prietenul căruia îi relatezi o întîmplare tragică; el îţi arată braţul şi spune că i s-a făcut „pielea de găină" şi acest sentiment este tradus vizual, corporal. Un moment petrecut alături de prieteni te face să devii împăcat cu viaţa şi îţi „încălzeşte sufletul", şi o senzaţie de căldură ţi se răspîndeşte prin tot corpul. Dar există şi senzaţii mai concrete, „un nod în gît", „un gol în stomac" – tot atîtea metafore evocînd imaginile precise din care se compun emoţiile. Avem apoi „greutatea care apasă conştiinţa" sau „inima uşoară" şi chiar „insuportabila uşurătate a fiinţei".

Îmi amintesc că unul dintre participanţii la seminariile mele, incapabil să admită existenţa unor procese fizice care să poată fi, pur şi simplu, universale, refuza ideea că aceleaşi emoţii se exprimă prin reacţii analoage la toţi indivizii şi se produc la nivelul aceloraşi părţi ale corpului. După diverse demonstraţii, lovindu-mă iarăşi şi iarăşi de aceleaşi bariere, am avut inspiraţia de a utiliza un argument comparativ. L-am întrebat pe acest student de ce crede el că, în toate culturile, dorinţa sexuală a bărbatului se exprimă întotdeauna printr-o erecţie exact în acelaşi loc, pentru toţi oamenii. Evident că acest exemplu pare a fi cumva prea emblematic pentru a avea valoare, dar, în acelaşi timp, toate organele, toate părţile corpului nostru sînt excitate în mod „universal" sub acţiunea unor emoţii diferite, pur şi simplu pentru că aceleaşi procese fiziologice, aceiaşi hormoni lucrează în creiere care au aceeaşi structură oriunde trăiesc oameni[4].

> Sinergologia evidenţiază mişcările inconştiente ale corpului. Ea le stabileşte topografia. Mişcările inconştiente sînt marca vizuală a motivaţiilor noastre.

Dacă, de obicei, creierul îşi imprimă specificul asupra corpului şi îi propune reacţii, se poate întîmpla şi ca relaţia să se inverseze, iar corpul în mişcare să transmită anumite gînduri creierului, gînduri care se exprimă spaţial.

În natură, toate sistemele tind spre stabilitate. O mişcare într-un sens corespunde unei mişcări în sens invers, printr-un efect care seamănă,

în mod straniu, cu cel al balansierului. Fenomenul se verifică atît la nivel biologic şi fiziologic, cît şi la nivel termodinamic. În raporturile sale cu celălalt, omul nu este diferit, el nu face altceva decît să trăiască încontinuu conform regulilor unei mişcări care îl fac să se apropie şi să se îndepărteze, să fugă sau să meargă spre celălalt.

Viaţa omului este ritmată de inimă încă din stadiul embrionar, într-o fază în care supravieţuirea sa în pîntecele mamei depinde de bătăile inimii ce îl hrăneşte, şi pînă la moarte, stabilită în funcţie de oprirea muşchiului cardiac. Inima funcţionează ca o pompă care se deschide şi se închide permanent. Funcţia sa este aceea de a fi în mişcare, inima nu poate exista decît în mişcare. Ea participă, astfel, la principiul esenţial al vieţii: mişcarea.

Lucrurile trăiesc deoarece îşi schimbă starea. Omul dă sens emoţiilor sale, îşi justifică pulsiunile[5]: totul se datorează acţiunii creierului său.

După modelul creierului său, gest după gest, omul nu face altceva decît să se deschidă şi să se închidă, pentru a se deschide şi a se închide din nou, la nesfîrşit. Dacă omul se deschide, corpul său este *apetent*; dacă se închide, corpul său e *aversiv*.

Astfel, prin postura şi prin atitudinea sa, omul aflat faţă în faţă cu alţii jonglează cu acest efect de distanţare sau de apropiere. Se îndepărtează dacă informal nu este de acord sau se apropie sub efectul sociabilităţii, ca şi cum cel mai important lucru pentru el ar fi să „păstreze contactul". Mişcările de recul sau de atracţie care ne antrenează să „mergem spre celălalt" sau, dimpotrivă, „să o rupem la fugă" sînt, de fapt, pulsionale, fiind prompt reprimate de codurile educaţionale. Totuşi, chiar dacă sînt înăbuşite rapid, chiar dacă sînt, practic, greu de observat, ele nu sînt totuşi invizibile şi nici ireale. Corpul se mişcă imperceptibil şi exprimă, astfel, voinţa, dorinţa, plăcerea, neplăcerea, ura sau dragostea.

Deschiderea în situaţia reală: apetenţa

Observă-ţi interlocutorul: îl interesezi sau, mai mult, îi placi, se simte bine în compania ta, se destinde, se deschide. Deschiderea către celălalt se exprimă printr-o deschidere a părţii centrale a corpului, mişcare pe care o numim *apetenţă*. **Corpul se deschide pentru a degaja centrele vitale.**

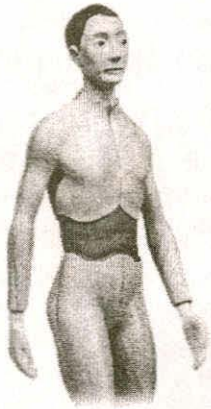
Atitudine ce trădează o stare de bine

În mecanismele apetenţei, braţele se îndepărtează de corp spre exterior (de exemplu, oamenii care se preţuiesc se întîmpină unii pe alţii cu braţele deschise), iar mîinile se deschid de la nivelul palmei pînă la vîrful degetelor, semnalînd tocmai deschiderea (apetenţa).

Limbajul este martorul tuturor atitudinilor noastre şi ni se întîmplă adesea să spunem că cineva „s-a deschis în faţa mea" sau că „am discutat cu cărţile pe faţă", că „punctele noastre de vedere s-au apropiat" ori să vorbim chiar despre o „deschidere spirituală".

Urmăriţi cele două imagini care urmează. Ele par a fi foarte puţin diferite, însă se deosebesc în mod fundamental.

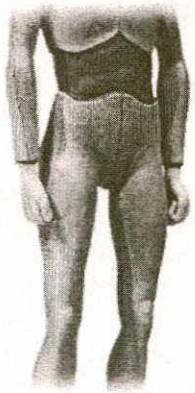
În prima dintre ele, *palmele sînt deschise*:



Atitudinea trădînd o stare de bine la un extravertit

Imaginea prezintă un individ cu adevărat extravertit.

Dimpotrivă, în cea de-a doua atitudine, trăsăturile feţei rămîn destinse, dar un sinergolog experimentat ştie că trebuie să-şi concentreze atenţia asupra mîinilor. *Pumnii strînşi*, mai greu de observat, exprimă o atitudine de mare interiorizare.



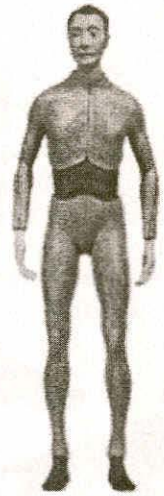
Atitudine de deschidere la o persoană stresată

> În sinergologie este indicat să observăm întotdeauna părţile corpului despre care se crede că nu sînt băgate în seamă în timpul discuţiei, pentru că, fiind neglijate, acestea uită de ele şi... vorbesc.

Or, cui (cu excepţia celor iniţiaţi!) i-ar putea trece prin cap să privească palmele?

Observarea mişcărilor picioarelor este şi ea foarte interesantă.

Picioarele sînt foarte adesea lipite, dar, în situaţia de apetenţă, de destindere interioară, picioarele se depărtează, degajînd centrul vital al fiinţei umane.

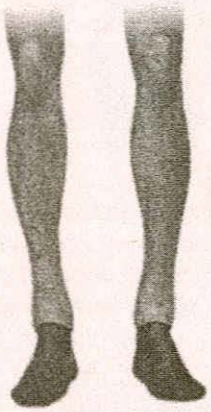


Destindere interioară

O destindere interioară se citeşte graţie unor semne exterioare, iar individul ale cărui picioare sînt destinse indică prin aceasta starea sa de bine.

Unghiul picioarelor oferă, la rîndul său, indicaţii consistente. El exprimă acordul nostru cu celălalt şi ne permite să înţelegem, cînd se formează grupuri mai mari, spre cine se îndreaptă afinitatea partenerilor noştri de discuţie. Două situaţii evidente, diferite, dar complementare, pot fi descifrate aici. În situaţia cel mai frecvent întîlnită, la bărbaţi, piciorul „interior", adică piciorul aflat cel mai aproape de celălalt, se deschide spre acesta într-un unghi care poate merge pînă la 45 de grade.

La femei, unghiurile de deschidere a picioarele sînt, de multe ori, mai ales din raţiuni anatomice, mai pronunţate decît corespondentele lor masculine. Astfel, întrucît axa piciorului femeii este mult mai mobilă decît cea a bărbatului, femeia ajunge pînă la a-şi îndrepta maleola către cel faţă de care se deschide, în vreme ce bărbatul indică doar cu vîrful piciorului axa dorinţei sale.



Atitudine de deschidere masculină

Atitudine de deschidere feminină

Retragerea sau închiderea: aversiunea

Omul este angoasat, nu se simte în largul lui, încercă să-şi protejeze integritatea psihică. El se protejează, dar ce anume protejează mai întîi? În mod inconştient, îşi protejează intimitatea cea mai profundă. Asupra acesteia, educaţia a lucrat îndelung pentru a o crea, pentru a o forma, pentru a o consolida. Intimitatea este concepută în întregime în jurul sexului.

Într-o primă fază, corpul se închide, mîinile şi picioarele jucînd rolul unor bariere naturale în faţa agresiunii inconştiente a corpului celuilalt. Membrele se încrucişează pentru a se îndrepta spre zona centrală a corpului, pe care o protejează.

Această conştiinţă a închiderii nu este înnăscută; ea se dobîndeşte pe măsură ce copilul îşi conştientizează schemele corporale. Priviţi un nou-născut în timp ce plînge: în faţa agresiunii lumii exterioare, el gesticulează şi îşi caută mama în spaţiu, cu pumnii strînşi şi cu braţele mişcîndu-se convulsiv. El nu disociază încă propriul corp de cel al mamei sale. Închiderea în sine este deci consubstanţială conştientizării propriei fiinţe.

În mecanismele de închidere, braţele se încrucişează pe piept şi corpul se înclină.

În cazul unei aversiuni puternice, încheieturile se ascund spre interior, palmele sînt închise, iar pumnii sînt ascunşi sub braţe. În principal pentru acest motiv, braţele încrucişate nu sînt, în sine, o marcă a închiderii şi va trebui să mergem mai departe, observînd poziţia mîinilor acoperite de braţe.

Persoana sigură pe sine poate, şi ea, să-şi încrucişeze braţele, dar în acest caz degetele mari vor fi îndreptate spre exterior.

Închidere (degetele mari spre interior)

Siguranţă de sine (partea de sus a corpului: degetele mari spre exterior)

Să nu ne limităm deci observaţia la simpla încrucişare a braţelor, care, de multe ori, este o atitudine învăţată, iar iezuiţii ar putea să ne

spună mai multe în această privinţă. Privind dincolo de încrucişarea braţelor, putem descoperi cum se exprimă individualitatea la nivelul mîinii.

Atunci cînd indivizii stau în picioare, iar bazinul se înclină spre înapoi, aversiunea poate fi descifrată în primul rînd observînd partea de jos a corpului. Picioarele se încrucişează.

(*Atenţie, imaginea următoare indică exact mişcarea de închidere, dar nu orice încrucişare a picioarelor reprezintă semnul unei închideri, existînd şi situaţii în care, dimpotrivă, încrucişarea picioarelor este o manieră de a se închide asupra celuilalt, alături de el, pentru a crea o situaţie de comunicare mai intensă.*)

Disconfort

Este evident că, în raporturile cu ceilalţi, corpul nostru se deschide şi se închide fără încetare, se mişcă încontinuu. De aceea nici nu se pune problema să tragem concluzii definitive dintr-o anumită poziţie. Corpul dă o indicaţie, dezvăluie deschideri şi închideri virtuale, iar lucrul cel mai important este să citim mesajul inconştient trimis într-un moment precis, exact atunci cînd acesta se produce. Prin urmare, e bine să *decodăm imediat ceea ce vedem*. Observate cu o oarecare întîrziere, semnalele decriptate îşi pierd, cu rare excepţii, orice sens.

Am enunţat astfel cele două reguli majore care stau la baza abordării sinergologice:

1. Se începe întotdeauna prin a distinge între gesturile de deschidere şi cele de închidere.
2. Un gest trebuie întotdeauna descris în momentul în care se produce.

Corpul omului poartă marca stărilor lui afective

Corpul unui om exprimă istoria sa, la fel cum inelele unui copac reprezintă memoria acestuia. O asemenea lectură iniţiatică se face în trei timpi, din trei puncte de vedere diferite care se completează şi se întăresc reciproc, reprezentînd trei stări ale conştiinţei.

Învelişul corporal este complex, iar ochiul unui neiniţiat nu este în măsură să îl cuprindă dintr-o singură privire. Sinergologul, deoarece aceasta este meseria lui, trebuie să ştie să acţioneze pe paliere succesive, dinspre trăsăturile generale înspre cele mai particulare caracteristici ale fiinţei umane. Anumite date comportamentale sînt înscrise în noi foarte profund, în timp ce altele evoluează odată cu contextul.

Să detaliem aceste particularităţi.

Omul reacţionează la toate situaţiile vieţii cotidiene şi extracotidiene conform unei logici în care intervin „sentimente", „emoţii", „pulsiuni". Pornind de la aceste trei stări afective, organizate în spiritul său într-o manieră cvasiinconştientă, el îşi compune un comportament coerent.

Toate situaţiile trăite sînt absorbite de spiritul nostru, iar corpul răspunde inconştient la solicitările acestuia.

Or, spiritul ierarhizează ceea ce simte şi comunică apoi corpului. Mişcările inconştiente vizibile ale corpului exprimă încărcătura afectivă a trăirilor fiinţei umane.

Traversînd mai multe niveluri de lectură a corpului, sinergologul înţelege pînă la ce punct este implicat individul în „ceea ce se petrece" atunci cînd interacţionează cu celălalt. Ierarhia mişcărilor corpului exprimă importanţa trăirilor noastre, pe care le numim *stări afective*.

Toate situaţiile care implică din partea noastră o reacţie cerebrală (influx nervos) declanşează *pulsiuni*. De obicei, aceste situaţii nu lasă decît puţine urme în sufletul nostru. Ele se estompează încetul cu încetul, dispărîndu-ne aproape complet din memorie, chiar dacă rămîn engramate un timp în creierul limbic.

Pulsiunea este astfel codată prin intermediul raţiunii, care o întăreşte sau o respinge. Dacă ea nu dispare este pentru că instanţele cerebrale au consolidat-o. Asistăm, astfel, la naşterea unei *emoţii* care surprinde prin intensitate şi durată.

În sfîrşit, la rîndul ei, emoţia poate să dispară sau să fie întărită. Structurată, consolidată, ea este crisalida *sentimentului* ce s-a construit într-o perioadă de timp echivalentă cu cea care i-a fost necesară pulsiunii să existe, iar emoţiei să se perpetueze, înainte de a putea să se nască. Oamenii „pasionaţi" cunosc adevărata forţă a sentimentului. Prin intermediul acestor trei stări, detectăm în senzaţiile noastre trei viteze de reacţie. La un nivel aproape imediat, pulsiunile exprimă o dorinţă nestăpînită şi urgentă, pe care omul o controlează aproape imediat ce o resimte. Iar acest „aproape" ne oferă tocmai timpul necesar să interpretăm.

Emoţia face apel mai mult la context. Omul simte o emoţie căci ceea ce vede intră într-un cadru propriu apariţiei unei emoţii. În ceea ce-l priveşte, sentimentul are o durată de viaţă mai lungă, dar, asemenea pulsiunii şi emoţiei, se exprimă corporal. El este expresia afectului, cel mai uşor de decodat.

Sentimentul sau forţa posturii

Dintre toate trăirile noastre, sentimentul este cel mai elaborat. Sentimentele îl fac pe om fidel, pentru că ele se creează în timp şi-l leagă de semenii săi. Expresia „am sentimentul că" nu spune nimic altceva. În mod mai mult sau mai puţin conştient, omul a avut timp să reflecteze, iar faptul că „are sentimentul că" îl angajează. Corpul trăieşte intens sentimentele şi este marcat de urma durabilă a acestora. În timp, diferitele sentimente se acumulează, punîndu-şi amprenta pe corpul uman, iar suma acumulării acestor stări afective, a acestor sentimente asumate ca tot atîtea rînduri de piele, are ca rezultat omul, aşa cum îl cunoaştem. Sentimentul se exprimă printr-o atitudine corporală durabilă, *postura*.

Ochiul urmăreşte contururile corpului ca şi cum interlocutorul nostru ar fi aşezat contrejour. Prin postură, prin sentimentele pe care acesta le exprimă, omul ne oferă informaţii despre temperamentul său.

Emoţia: expresia atitudinii interioare

Emoţia reprezintă un moment prealabil indispensabil pentru naşterea sentimentului şi ideea că unei emoţii profunde îi corespunde un sentiment durabil este general valabilă. Dar, deşi emoţia nu are o durată de viaţă la fel de lungă ca şi cea a sentimentului, ea este o stare interioară care ne permite să descifrăm, prin intermediul atitudinilor corporale, starea de stres sau de bine. Astfel, emoţia poate fi descifrată în fermitatea interioară a unui corp care se modifică sub presiunea stărilor emoţionale aflate într-o permanentă evoluţie.

Chiar şi atunci cînd nu ne mişcăm, exprimăm stări emoţionale. La anumite segmente ale corpului, chiar şi numai o singură poziţie permite decriptarea stării emoţionale.

Postura reprezentativă pentru starea emoţională se numeşte *atitudine interioară*.

În cazul atitudinii interioare, odată ce contururile posturii au fost observate, gesturile interlocutorului exprimă gradul de stres sau de confort şi, prin intermediul acestora, capacitatea de atenţie şi de concentrare a persoanei care este subiectul observaţiei.

Pulsiunea sau caracterul imediat al unei micromişcări

Pulsiunea se exprimă prin mişcări rapide şi subtile. Încă din primele zile ale vieţii omului, pulsiunea, care este primară, contribuie la satisfacerea a trei nevoi imediate: nevoia de hrană, nevoia de apă, nevoia de perpetuare a speciei.

Pulsiunea alimentează fiecare dorinţă, adică fiecare senzaţie purtătoare de sens. Deşi expresia pulsiunii este întotdeauna aceeaşi, şi anume satisfacerea unei nevoi, obiectul care a dus la apariţia ei va fi diferit de la individ la individ.

Sinergologia nu oferă explicaţii asupra originii pulsiunilor. Abordările pluridisciplinare la care-şi dau concursul biologi, psihologi,

neuropsihologi, sociologi etc. sînt, din acest punct de vedere, mult mai consistente, arătînd că pulsiunile îşi află originea în imagini trăite, care ne „teleghidează" senzaţiile.

Prima noastră dragoste avea un parfum vanilat. Aroma puternică de vanilie din acest moment important este imprimată pentru totdeauna în ţesuturile noastre olfactive şi orice miros de vanilie va reînvia un univers nostalgic de plăcere, pe care creierul nostru îl va capta, iar corpul îl va exprima iarăşi şi iarăşi. Fiecare persoană ce răspîndeşte un parfum de vanilie va beneficia din partea noastră de un capital de simpatie suplimentară, fără să fim pe deplin conştienţi de aceasta. Pulsiunea are astfel o trăsătură particulară, a cărei origine este adesea uitată, chiar dacă ea continuă să producă senzaţii de durată ce ne condiţionează toată viaţa.

Gesturile care exprimă pulsiunile reprimate se mai numesc şi **micromişcări**.

Există o explicaţie a apariţiei micromişcărilor. Ele sînt supapa corpului în faţa elementelor care rămîn neexprimate de creier. Corpul „strigă" prin micromişcări, de fiecare dată cînd se află în dezacord cu vorbele rostite. Corpul este prost crescut şi refuză orice compromis. Rolul micromişcărilor este tocmai acela de a ne arăta adevărata faţă a indivizilor, atunci cînd cuvintele ce le ies din gură, încercînd să fie politicoase şi viclene, uită în mare măsură de autenticitate.

Să reţinem această schemă simplă, care îşi va rotunji sensul abia în a doua parte a lucrării.

Corpul poartă în sine trei straturi de stări afective:
- **sentiment;**
- **emoţie;**
- **pulsiune.**

Sinergologul decriptează aceste trei stări prin:
- **POSTURĂ** (amprenta corporală a sentimentelor);
- **ATITUDINE INTERIOARĂ** (amprenta corporală a emoţiilor);
- **MICROMIŞCARE** (amprenta corporală a pulsiunilor).

Stările afective (sentimentul, emoţia, pulsiunea) structurează afectivitatea omului şi îl plasează în dispoziţii de spirit particulare atunci cînd se află în faţa unui interlocutor. „Afectele" sale sînt filtrele comunicării. Acestea nu anticipă gîndurile omului, dar sugerează disponibilitatea şi dorinţa de comunicare a partenerilor de discuţie.

Micromişcările îmbracă trei forme

- Omul ascultă, concentrat asupra obiectului observaţiei sale şi asupra propriului corp. El exprimă o atitudine fără să se mişte, situaţie în care vorbim despre *microfixare*.
- Omul se poate afla într-o stare de bine, alimentată de dorinţă sau de întoarcerea spre sine: este cadrul de lectură a *microatingerii*.
- În sfîrşit, din motive personale, el poate dori să-şi ascundă gîndurile, ceea ce îl face să resimtă *micromîncărimi*.

Să detaliem.

Microfixările, sinonimul concentrării

În operaţia de concentrare totală, omul este complet orientat spre centrul său de interes, atenţia nefiindu-i tulburată de nimic. El este imobil. Cufundat în gînduri, nimic nu-l distrage din imobilitatea sa. Preocupată exclusiv de efortul său, persoana concentrată ajunge să uite chiar că are un corp, microfixarea fiind expresia corporală a acestui proces de concentrare. Mîna este fixată semnificativ pe o parte a corpului sau a feţei şi rămîne imobilă.

Microatingerile, amintirile narcisiste ale plăcerii

În orice situaţie de comunicare, individul care ascultă poate fi sedus. Sedus de discursul celuilalt, de intenţiile acestui discurs şi, în general, de vorbitor, de emiţătorul discursului. Microatingerea, care reprezintă un gest de plăcere, însoţeşte discursul, al cărui efect îl întăreşte. Microatingerea este semnul unei stări de bine; persoana care îşi atinge astfel corpul este într-o stare de lascivitate pronunţată. Atingerea îndreptată

asupra propriului corp se orientează de multe ori către celălalt, într-un proces inconştient la capătul căruia el şi celălalt vor forma un tot unitar. În alte cazuri, micromîngîierea este de natură narcisiacă.

Micromîncărimile, măştile travestirii

Cea mai generală atitudine este cea în care omul se scarpină. De ce?

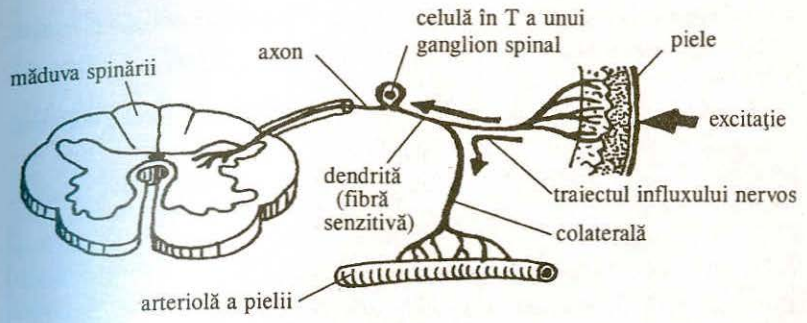
Evident că nu ne referim aici la mîncărimile de natură organică, clar repertoriate şi etichetate: „urticarie", „rujeolă" etc. În acest caz, mărcile vizuale ale pruritului apar, în general, în centrul sau la periferia zonelor afectate, sub formă de vezicule dermice sau de scurgeri care reprezintă tot atîtea semne tegumentare. Dar aici este vorba despre alt tip de mîncărimi: micromîncărimile.

Aceste micromîncărimi iau forma unor furnicături uşoare pe faţă sau pe corp. Ele sînt subtile şi durează, în general, mai puţin de cinci secunde dacă locul unde apar este activat, „scărpinat" cu mîna[6].

Cînd oamenii interrelaţionează, este uneori dificil ca, în situaţii stînjenitoare, ei să-şi poată masca problema fără a se mişca. Ce fac în acest caz? Observaţi-i: se scarpină. Micromîncărimile le dau siguranţă, îi fac activi. De fapt, ei îşi exprimă dezacordul sau dorinţele sub formă de gesturi. Omul care se scarpină acţionează. El se retrage în mintea sa şi în corpul său mai curînd decît să accepte tacit, fără nici un cuvînt, ceea ce cuvintele celuilalt îi impun.

Micromîncărimile nu se produc la întîmplare. Ele reprezintă răspunsul senzorial la o vasodilataţie a muşchilor sau a părţilor corpului pe care am dori să le activăm şi pe care sîntem obligaţi să le controlăm pentru ca emoţiile să nu se exprime prea violent sub impactul reacţiilor hormonale. Micromîncărimile au întotdeauna acelaşi sens general. Omul resimte efectul lor în situaţii de disimulare, atunci cînd încearcă să-şi depăşească inhibiţiile şi zonele de umbră ale gîndurilor sale sau ale discursului său.

Aceste micromîncărimi au fost identificate de specialiştii în fiziologie, care vorbesc, în cazul vasodilataţiei pielii ce produce o excitaţie sau o senzaţie de prurit, despre *reflexe medulare*[7].



De la faţă la corp: două forme de micromîncărime

Micromîncărimile feţei şi micromîncărimile corpului

Natura ideii care contrariază individul va stabili zona de manifestare a micromîncărimii.

Omul socializat a învăţat să se comporte corect. Curtoazia, politeţea, chiar galanteria sînt mărci ale acceptării. Chiar dacă nu este întotdeauna sau în totalitate de acord, omul consimte. La nevoie, el poate minţi cu privire la ceea ce simte sau la ceea ce crede, pentru a aplica exact logica politeţii, a curtoaziei. Pe termen scurt, se întîmplă să abdice de la propriile idei pentru a nu-şi deteriora relaţiile cu celălalt. Pur şi simplu, dacă atitudinea individului nu este conformă cu ideile pe care le are, această discordanţă îi pune probleme, iar rezultatul e o senzaţie de disconfort.

Tipologia diferitelor motive de jenă care rezultă din discordanţa dintre atitudine şi gîndire ne conduce la patru motive principale:

- *excitaţia*, care se exprimă cu uşurinţă prin agresivitate; în cazuri precise, această excitaţie corespunde unei dorinţe înfrînate, inhibate;
- *disimularea* dictată de situaţia trăită este o altă strategie posibilă;
- *lucrurile pe care nu vrem să le vedem sau să le auzim*, pentru că ne deranjează pur şi simplu, reprezintă şi ele surse ale micromîncărimilor;

- *argumentările pe care nu le înţelegem* sînt printre ultimele motive ale micromîncărimilor.

În toate aceste cazuri, mîna se aşază pe o zonă a feţei pe care o scarpină pe ascuns înainte de a acţiona.

Micromişcările

Microfixarea exprimă concentrare.
Microatingerea exprimă starea de bine şi întoarcerea narcisistă spre sine.
Micromîncărimea exprimă discordanţa dintre ceea ce se spune şi ceea ce nu se spune.

Ghidul de observaţie al sinergologului este deja schiţat. El observă, observă, observă... Este principala sa regulă de conduită, singurul crez al meseriei sale. În demersul pe care-l întreprinde, în efortul de a descoperi partea misterioasă a fiinţei umane, el îşi va concentra toată energia pentru respectarea cu stricteţe a trei etape, a trei perspective complementare, care vizează postura, atitudinea interioară şi, în sfîrşit, micromişcările partenerului.

Un sinergolog experimentat îmbrăţişează cele trei dimensiuni dintr-o singură privire, fără să uite că, înainte de a se specializa, ca începător, a fost mai întîi un observator atent, dornic să vadă şi străduindu-se să nu dea un caracter de explicaţie definitivă aspectelor pe care a reuşit să le decripteze. El a trebuit să înveţe că o perspectivă care dă unei observaţii valoare de „literă de evanghelie" nu poate fi decît dogmatică, o perspectivă care se îndepărtează definitiv de la calea unui adevăr posibil. Trebuie deci să avem răbdare, în aşa fel încît observaţiile disparate şi de facturi diverse pe care le „pescuieşte" sinergologul începător să se organizeze într-un edificiu didactic demn de interes.

Regula de bază a vizualizării gesturilor: perspectiva completă

Sinergologul începător se lansează direct în căutarea semnificaţiei unui gest. Dacă acţionează în felul acesta, o face tocmai pentru că este novice. De altfel, este posibil ca intuiţia să-l conducă drept la ţintă şi să ofere o interpretare corectă. Dacă ar fi mai experimentat, ar descoperi totuşi că distanţa obiectivă faţă de semnificaţia gesturilor este primordială. Este deci necesar să procedeze aşa cum făcea la şcoală, cînd, copil fiind, a învăţat că, înainte de a ajunge la concluzii, o compunere trebuie să înceapă cu introducerea, care anunţă evoluţia ideilor.

Principiul perspectivei complete

Partenerul pe care-l iubeşti în secret fără a lăsa să se vadă pare destins şi, cu toate acestea, face un gest care are un ecou puternic şi rapid în sufletul tău. Este prea frumos, gîndeşti, imediat după ce ai descifrat la omul pe care-l iubeşti un puternic impuls spre tine şi, cine ştie, poate chiar o dorinţă sexuală. Evident că, în faţa unei asemenea deschideri, îţi cam piere cheful să faci investigaţii suplimentare şi te deschizi fără să-ţi mai pui frîu limbii, dar îţi dai seama repede că interlocutorul se închide, pur şi simplu, în faţa ta. Atunci pui cartea asta pe foc, hotărît ca, pe viitor, să nu mai dai dovadă de atîta credulitate.

De fapt, ar trebui doar să-ţi porţi mai mult de grijă. Aş putea chiar paria că ai uitat cu totul de pasajul citit în legătură cu principiul perspectivei complete.

Dimpotrivă, dacă ai fost atent la acest paragraf, ai aflat că gestul care dezvăluie dorinţa celuilalt trebuie conjugat cu multe alte atitudini şi atunci nu te vei mai înşela asupra conţinutului a ceea ce dezvăluie ele pentru că vei fi combinat mai mulţi indici. Atitudinea ta este acum adaptată la aşteptările interlocutorului, iar rezultatul e întărirea sentimentului acestuia în ceea ce te priveşte.

Astfel, sentimentele pozitive şi cele negative trebuie dezvăluite cu circumspecţie; dar mai bine să luăm un exemplu.

Exemplul cu podul palmei pe faţă. Podul palmei (observarea micromişcării). Închidere totală

Acest gest reprezintă o microfixare. Interlocutorul şi-a dus mîna la gură, semn de ruptură (vezi partea a doua a lucrării), alimentat fie de teamă, fie de agresivitate, fie de dispreţ. Motivul rupturii este imposibil de identificat. Persoana care îşi propune să descifreze un singur gest nu poate oferi decît o interpretare incompletă, ba chiar total denaturată.

Să mergem mai departe. *Poziţia generală* a corpului în care mîna indică ruptura interlocutorului de noi exprimă fie apetenţă (apropiere) şi concentrare, fie aversiune (îndepărtare) şi disconfort. Iată de ce este necesar să luăm o distanţă obiectivă faţă de lucrurile pe care le observăm.

Imaginea următoare ne permite să înţelegem mai bine cum stau lucrurile.

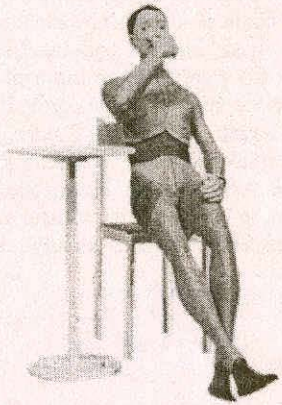
Podul palmei (observarea atitudinii interioare). Agresivitate

Distanţa faţă de obiectul observaţiei este importantă.

Atunci cînd se aşază pe partea din faţă a scaunului, individul cu mîna la gură se rupe de interlocutor, dar nu renunţă să relaţioneze cu acesta.

Dimpotrivă, dacă se dă înapoi pe scaun, nu numai că se rupe de interlocutor, dar renunţă şi la relaţie.

Podul palmei pe gură (corpul şi-a pierdut tonusul; observaţi postura). Dispreţ



În prima imagine observăm o mare agresivitate, în vreme ce a doua trădează o formă de teamă amestecată cu dispreţ. Se observă în aceste două imagini ceea ce se petrece întotdeauna atunci cînd omul remarcă o micromişcare fără a avea timpul necesar să observe atitudinea interioară.

Note

1. Metoda americană de reeducare cerebrală a copiilor numită *patterning* se bazează tocmai pe această realitate simplă.
2. S. Frey, U. Jorns, W. Daw, *Ethology and non verbal communication in mental health*, Pergamon Press, New York, 1981, lucrare din care am preluat: „A systematic description and analysis of non verbal interaction between doctors and patients in a psychiatric interview".
3. S. Frey, *Organization of behavior in face-to-face interaction*, Mouton, 1975.
4. Excepţiile se înregistrează mai rar în legătură cu pulsiunile decît în legătură cu valorile care stau la baza acestora. De exemplu, gesturile care exprimă

Lucrurile sînt guvernate de două principii fundamentale : cuvintele care pot schimba lumea şi lumea care nu are nimic de-a face cu cuvintele.

Mishima

PRIMA PARTE

Cheile unei lecturi sinergologice

Capitolul 3

Creierul vorbeşte prin intermediul mîinilor

Între mînă şi minte, raportul este imediat şi instantaneu. De la cea mai fragedă vîrstă, cînd creierul sugarului se află în construcţie, evoluţia mîinii exprimă stadiul de formare şi de transformare cerebrală. Din primele secunde de viaţă, copilul caută cu gura şi cu mîinile sînul matern. Prin acest gest reluat de mii de ori, el pare să ne spună că între gură (cu care va articula mai tîrziu limbajul structurat) şi mînă se construieşte o relaţie fundamentală[1]. Apoi, într-o bună zi, din mîna pînă atunci unitară, arătătorul se disociază de celelalte degete. Copilul distinge astfel obiectul pe care îl desemnează, semn clar al dispoziţiei pentru limbajul structurat: el este pe punctul de a ieşi din perioada gînguritului pentru a recurge la limbajul articulat.

La sugari, gestul ţine locul vorbirii. Rousseau nu explică oare în *Emil* faptul că pruncul e *in-fans*, cel care este lipsit de vorbire[2]? Dar, îndată ce cuvîntul care desemnează obiectul este cunoscut, gestul îşi pierde funcţia de solicitare, iar registrul în care copilul îşi interpretează „partitura" spaţială se schimbă. Gestul dobîndeşte acum o altă funcţie, aceea de a sublinia cuvintele pentru a puncta ideile şi a le întări coerenţa.

Anumite culturi valorizează gestul, în vreme ce altele propun disimularea acestuia. În cultura mediteraneană, gestica devine o componentă puternică a personalităţii. În cultura anglo-saxonă, ea este mult mai discretă, în ideea că excesele gestuale, considerate impudice, ar aduce daune rectitudinii temperamentului. Două tipuri de gesturi

coabitează: gesturile care corespund unei intenţii particulare şi gesturile făcute neintenţionat. Atunci cînd sînt expresia unei nevoi, gesturile sînt considerate a fi intenţionate: de exemplu, apucarea unui obiect care urmează să-i fie dat altcuiva, ducerea unei linguri la gură, deschiderea unei uşi etc., adică 5% din gesturile noastre.

În aproape toate situaţiile în care ne implicăm atitudinal, mîinile se plimbă şi se aşază pe corp, fără o intenţie clară sau explicită, fiind aşadar canalul prin intermediul căruia omul îşi exprimă gîndurile fără a scoate nici un cuvînt.

Pe tot parcursul vieţii noastre, mîinile vor călători astfel în jurul corpului. Ele ne vor însoţi în toate deplasările, luînd parte la relaţiile noastre cele mai intime, transmiţînd prin atingeri date exacte cu privire la fiinţa noastră şi oferindu-ne informaţii despre celălalt. Mîinile noastre sînt calde sau reci, umede ori uscate, mici şi înguste sau groase şi butucănoase... Ele poartă amprenta profesiei pe care o avem. Spun de unde venim şi cine sîntem şi ne ajută să înţelegem încotro ne îndreptăm. Sînt surse de bucurie pentru omul îndemînatic, care „are mînă", pentru cel care, „cînd pune mîna, pune şi Dumnezeu mila", pentru fetiţa pusă să tragă la sorţi pentru că are ceea ce se numeşte „o mînă nevinovată"; ar mai fi şi nefericitul izgonit, ce pleacă „cu mîna goală".

Mîna este şi produsul fantasmelor atunci cînd se deschide privirii curioase a celui care vînează destinul în interstiţiile liniilor ei. Mîna stîngă a stîngaciului inspiră teamă, fiind considerată incontrolabilă. Este *mîna diavolului*. Bunul-simţ popular împarte mîinile pe categorii şi, pornind de la liniile lor, li se atribuie caracterul şi defectele oamenilor ale căror unelte sînt[3]. În ciuda însemnătăţii lor, se întîmplă prea frecvent ca mîinile, deşi văzute, să nu fie privite cu adevărat, fiind doar percepute cînd, de fapt, ar trebui să fie observate. Să ne oprim deci asupra lor aşa cum ne oprim asupra unei figuri umane şi să nu uităm că mîna ne dezvăluie viaţa.

Persoana deschisă îşi deschide pumnii

Corpul imprimă mîinilor un anumit ritm. Or, ritmicitatea şi organizarea gestuală a corpului la omul aşezat au corespondente substanţial diferite la omul ce stă în picioare, iar observarea acestor elemente conduce la ideea că proiecţia imaginară pe care omul o impune corpului său diferă în funcţie de poziţia în care se află: în picioare sau aşezat.

Dacă stă în picioare, omul se proiectează inconştient în spaţiu ca o fiinţă dinamică, iar proiecţiile imaginare ale corpului său poartă amprenta mîinii, care se aşază în diverse locuri - spre exemplu, pe partea posterioară a coapsei sau pe şold. Un observator abil, urmărind mîna interlocutorului, poate urmări firul unei idei aşa cum ar urmări pe o hartă deplasările unuia dintre marii călători ai lumii. Aici, harta este corpul, iar itinerarul e trasat de mînă, ale cărei mişcări continue nu scapă atenţiei unui observator experimentat.

Este însă suficient ca omul să se aşeze pentru ca marele călător să se transforme într-o fiinţă reflexivă, care uită de propriul corp. Mîinile sale active zugrăvesc spaţiul cerebral, aşezîndu-se pe diverse zone ale feţei sau ale părţii superioare a corpului.

Să urmărim aşadar drumul parcurs de mînă, care ne spune povestea omului aflat în faţa noastră.

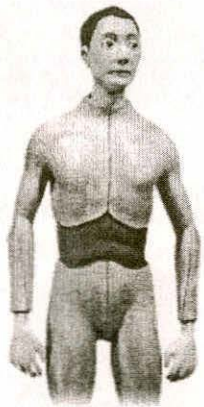
Axa mîinilor

Existenţa omului se construieşte încetul cu încetul, zi de zi, parcurgînd etapă cu etapă, de la naştere pînă la moarte. O existenţă îmbogăţită, pe zi ce trece, cu acumulările omenirii.

Ontogeneza şi filogeneza se contopesc pentru ca omul să se împlinească. Astfel, omul vine în fiecare zi la serviciu aducînd cu sine istoria sa şi lucrurile nu sînt deloc simple pentru că tot acest trecut este încărcat cu atît de multe informaţii, încît nu pot fi sintetizate nici pe departe în întregime. Dar el mai aduce cu sine încă ceva, şi anume starea sa de spirit din ziua respectivă, starea afectivă pe care ne-o „serveşte" atunci cînd ne salută. Aceste dispoziţii nu ne dezvăluie istoria umanităţii, dar ne indică zi de zi stările de spirit ale *alter ego*-ului nostru şi anticipă ceea ce ne aşteaptă în ziua respectivă.

Mîinile sînt deschise, indicînd prin aceasta destinderea interioară a individului relaxat, al cărui spirit s-a deschis. Prin opoziţie, mîinile închise trădează o stare de stres sau de concentrare a gîndirii care împiedică relaxarea.

Unele persoane merg cu braţele de-a lungul trupului. Palmele larg deschise, orientate înspre înapoi indică o atitudine extravertită. Această mare deschidere semnalează indivizii care au adesea o imagine foarte valorizantă despre ei înşişi.



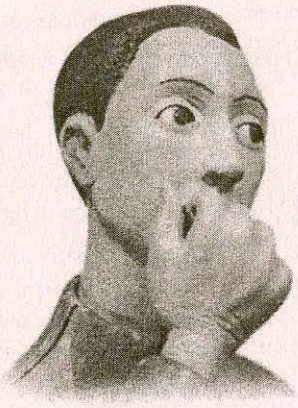
Atitudine extravertită

Poziţia mîinilor la persoana care este aşezată

Poziţia mîinilor pe faţă reprezintă un indiciu exact al stărilor noastre de spirit. Metodice, puse în mişcare de ordinul discret al creierului, mîinile se aventurează în jurul receptorilor senzoriali, pe care îi stimulează să-şi sporească receptivitatea pentru a răspunde mai bine solicitărilor prezente sau, dimpotrivă, să se închidă pentru a limita agresiunile exterioare.

Dar, înainte de a analiza modul de situare a mîinilor pe faţă (care va fi cercetat pe larg în a doua parte a lucrării), trebuie să discutăm despre poziţia mîinilor pe faţă, deoarece aceasta indică starea de spirit a interlocutorului nostru.

Omul stresat închide pumnul. El este tensionat, ceea ce se citeşte pînă în cele mai secrete ascunzişuri ale corpului său.



Stres

Din contră, *dacă omul este mai destins, mîna sa se deschide*, aşezîndu-se pe faţă într-un mod mult mai relaxat.

Început de destindere

În sfîrşit, dacă interlocutorul are intenţia să se distanţeze, *îşi pune pe faţă dosul mîinii*, ca şi cum ar vrea să îl respingă pe celălalt. De fapt, el ia distanţă pentru a reflecta.

Nu este momentul aici să ne întrebăm ce reprezintă mîna aşezată pe bărbie; un capitol întreg tratează această chestiune. Este însă foarte important să atragem atenţia asupra „geografiei" mîinii: ea dezvăluie relaxarea şi starea interioară de bine.

Distanţare

Diverşi autori[4] au studiat mişcările corpului şi ale mîinilor, pornind de la o serie de înregistrări video din anii '70. Specialiştii în comunicare au remarcat că persoanele preocupate umblă cu pumnii strînşi. Mişcarea gîndirii urmează trasee motorii pentru a ajunge pînă la mîna strînsă pumn. Mîna devine, astfel, o buclă a retroacţiunii, permiţînd întoarcerea spre sine în situaţiile de concentrare. Pumnul strîns pus pe faţă indică stresul dat de această mişcare de repliere.

În relaţia cu celălalt

Mîna este deschisă.
Relaxare interioară

Pumnul este strîns.
Stres

Dosul mîinii este lipit de faţă.
Întoarcere spre sine – reflecţie

Inconştientul degetelor

Poziţia mîinii exprimă starea de spirit a individului aflat într-o situaţie de comunicare. O serie de indicaţii suplimentare ni se oferă de fiecare dată cînd observăm la interlocutorul nostru microatingeri sau micromîncărimi la extremităţile membrelor superioare.

Degetul mare, arătătorul, degetul mijlociu, inelarul, degetul mic

Dezvoltarea creierului uman trece prin etapa individualizării degetelor mîinii. La origine, ele existau ca masă compactă şi nu-şi vor dobîndi autonomia decît în mod lent, pe măsură ce spiritul îşi desfăşoară în paralel procesul de individualizare. Stările noastre afective transpar, astfel, prin intermediul poziţiilor particulare ale degetelor pe faţă sau pe corp, iar interesul acordat degetelor este cu atît mai mare cu cît nu au toate aceeaşi funcţie inconştientă, de vreme ce mesajele trimise de creier către corp produc micromîncărimi pe unele degete, iar pe altele nu.

Degetul mare, semnul deschiderii

Copilul mic îşi duce degetul mare la gură; faptul că îl suge are un rol protector, de întoarcere spre sine. Mai tîrziu, copilul va vedea adulţi surîzători ridicînd degetul mare, în semn că lucrurile sînt „OK". Graţie aceluiaşi gest, pilotul de avion află că pista este liberă, că totul e în regulă, iar avionul poate decola. Prin acelaşi gest, împăraţii romani din cărţile de istorie îi arătau sclavului aruncat drept hrană fiarelor din arenă toată bunătatea şi măreţia lor. La rîndul său, autostopistul ridică degetul în aşteptarea unui automobilist care să vrea să-l ia.

Degetul mare ridicat înseamnă că lucrurile merg bine. Imaginarul creierului a codificat aceste date psihosociale, care exprimă în inconştientul nostru imaginea unui corp matern cu profunde rezonanţe în spiritul copilului aflat în alertă. Prin comportamentul ei gestual, familia organizează şi ordonează corpul progeniturii.

Degetul mare ridicat arată calitatea de actor a omului. Dacă este activ, el e şi pozitiv. Cu degetul mare apăsat pe obraz, individul îşi exteriorizează comportamentul de şef, de lider. Oamenii deprimaţi nu fac acest tip de gest. Aici, degetul mare simbolizează interrelaţia. Dacă este orientat spre exterior, omul se simte, poate, „împins" către ceilalţi.

Dacă este închis în mînă, indică introversiunea, întoarcerea spre sine, poziţie foarte des întîlnită la copiii mici. *La individul care se teme să iasă în faţă apar micromîncărimi la nivelul degetului mare* dacă i se cere să se exprime.

Sînt prea timid pentru a-mi afirma puterea de colaborare şi lucrurile îmi scapă

Partea interioară a degetului mare prin care acesta se leagă de încheietura mîinii se numeşte muntele lui Venus. Specialiştii în naturopatie holistică sînt de părere că omul e cu atît mai puternic şi mai capabil să se afirme cu cît acesta este mai bombat.

Arătătorul, degetul autorităţii

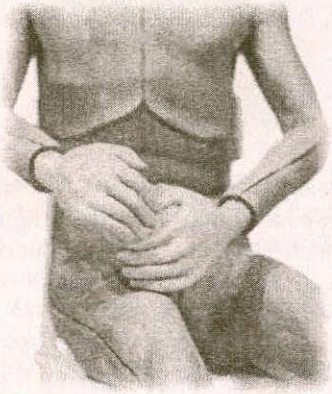
Aflîndu-se la originea tuturor actelor de prehensiune, arătătorul este, alături de degetul mare, al doilea deget al „pensetei" mîinii. Eficacitatea sa motrice pare totuşi a fi consecinţa unei implicări mult mai profunde. Desemnarea unui obiect cu ajutorul arătătorului este, după cum am afirmat-o deja, unul dintre semnele premergătoare ale limbajului articulat şi ale structurării onomatopeelor şi a silabelor în cuvinte[5].

Din punct de vedere social, arătătorul are un rol major în afirmarea fiinţei umane. La şcoală, copilul răspunde la apel ridicînd degetul, arătătorul devenind astfel marca identităţii sale. Copilul învaţă încă din grădiniţă să ridice arătătorul pentru a spune „eu" şi toată viaţa el va spune „eu" cu arătătorul îndreptat spre cer.

De la bar, unde băuturile sînt comandate cu degetul ridicat, şi pînă la taxiul pe care-l chemăm, omul se afirmă cu acelaşi deget ridicat în aer. El nu face nici o asociere între gestul şcolarului, gestul omului la bar şi gestul pentru chemarea taxiului, cu toate că, inconştient, arătătorul ridicat semnifică acelaşi lucru.

Cuvîntul *eu* este o afirmaţie, dar reprezintă şi marca de autoritate în afirmaţii. Avem toţi în minte imaginea tribunilor cu arătătorul ridicat. Apoi, acelaşi deget, de această dată al tatălui, este cel care spune: „Asta trebuie să faci şi asta nu!".

La indexul pe care nu îndrăznim să-l ridicăm pentru că ne temem să ne afirmăm autoritatea sau pentru că autoritatea ne deranjează apar micromîncărimi.



Nu îndrăznesc să intervin, şi totuşi am ceva de spus, dar...

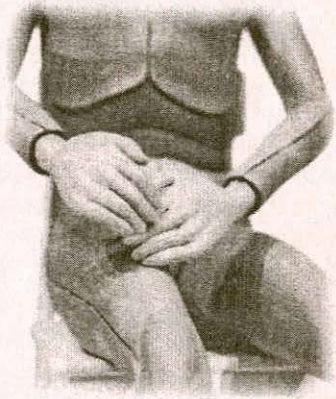
Evident, cunoaşterea zonelor precise ale corpului pe care le atinge arătătorul este indispensabilă pentru a înţelege starea de spirit exactă a persoanei vizate. Trebuie să ştim încă de la început că arătătorul reprezintă afirmarea de sine, cu condiţia ca, atunci cînd mîna se îndreaptă spre faţă, el să se disocieze de celelalte degete.

Mijlociul, degetul creativităţii

Mijlociul este degetul cel mai lung, cel care „iese" din noi, reprezentînd cea mai îndepărtată extremitate a mîinii. El este reprezentarea corporală a două pasiuni, frecvent asociate în cadrul emoţiilor[6]: sexualitatea şi creativitatea.

Ce face în mod simbolic cel care, depăşindu-te cu maşina, te priveşte şi, cu un gest obscen, ridică degetul mijlociu? Îţi spune pur şi simplu: „Fac ce vreau!". Mijlociul ridicat al jucătorului de fotbal care sfidează tribuna adversă după golul eliberator traduce acelaşi sentiment: „Nimic nu mă opreşte şi gata!".

Am dorinţe reprimate

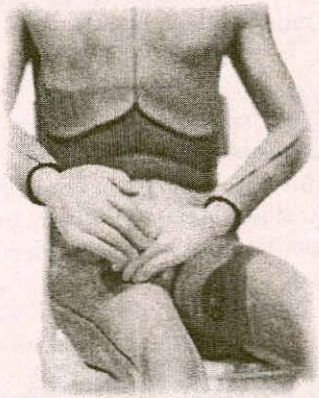


Micromîncărimile la nivelul degetului mijlociu indică faptul că individul, bărbat sau femeie, este împiedicat să-şi exprime aspiraţiile, visele sau dorinţa sexuală. Prin intermediul degetului mijlociu, el trădează o dorinţă reprimată.

Inelarul, degetul relaţiei

Inelarul este cel de-al patrulea deget al mîinii şi totodată cel care poartă inelul, verigheta. Este degetul uniunii şi al cuplului.

Fiind al patrulea deget al mîinii, inelarul nu este niciodată pus în evidenţă şi nu devine semnificativ decît atunci cînd se pune verigheta pe el.



Răceala ta mă face să mă simt inconfortabil

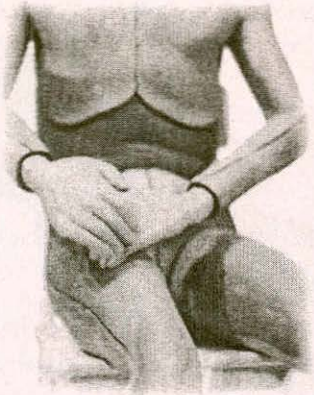
Inelarul exprimă blîndeţea. Acest deget nu este asociat, cum este mijlociul, cu libidoul sau cu dorinţele în sens strict. *Micromîncărimile la nivelul inelarului* indică, în schimb, dificultăţi în relaţia de cuplu. Vizualizarea reacţiei pe care o generează micromîncărimile indică situaţia menţionată. Natura problemelor de cuplu (în sens larg) poate fi descifrată cu uşurinţă pornind de la analiza acestui gest.

Degetul mic, degetul armoniei

Ultimul deget, degetul mic, reprezintă, într-o zonă mai puţin vizibilă a mîinii, inima. Micromîncărimile la nivelul degetului mic exprimă suferinţa omului dată de lipsa dragostei. Şi tot degetul mic este cel pe care îl strînge cardiacul atunci cînd are palpitaţii şi încearcă să-şi controleze bătăile inimii.

Degetul mic este degetul inimii. În faţa mormîntului unei persoane apropiate, ne reculegem protejînd cu mîna degetul mic şi, în mod simbolic, inima.

La nivelul degetelor se înregistrează micromîncărimi individuale, dar ele „se exprimă", de asemenea, prin raporturile pe care le au unele cu altele.



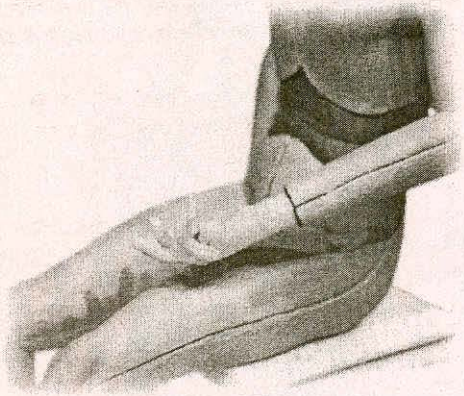
Distanţa dintre noi mă deranjează

Microatingerile dintre degetul mare şi celelalte degete pentru a-ţi regăsi partenerul sau pentru a-l face să vină spre tine

Pentru a înţelege exact semnificaţia acestor microatingeri, nu trebuie să pierdem din vedere ceea ce reprezintă mîna umană. Ea este canalul direct prin intermediul căruia creierul se exteriorizează la nivelul corpului. Gîndirea se exprimă prin intermediul mîinii. Or, există situaţii în care ne-ar plăcea „să-l atingem" pe celălalt şi să fim „atinşi" de către acesta, totul într-un sens metaforic. Ne-ar plăcea, spre exemplu, atunci cînd sîntem în grup, să interrelaţionăm în particular cu un anumit membru al grupului.

Deoarece omul îşi controlează dorinţele, mîna sa nu poate să plece direct spre celălalt. Prin urmare, degetul mare îşi asumă acest rol în mod inconştient şi traversează mîna.

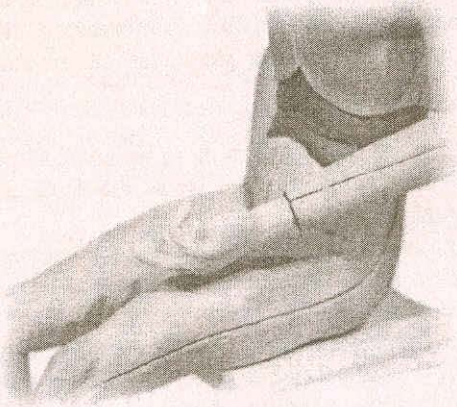
În faţa unei fiinţe „atrăgătoare", *degetul mare este adus automat în podul palmei şi se mişcă „de-a latul" acesteia*, ascuns între degete. Nu poţi să mîngîi pe cineva sau să stabileşti un contact mai intim decît cel pe care-l impune situaţia de dialog socializat. Degetul tău mare ascuns este, pur şi simplu, trecut de-a latul palmei în direcţia celuilalt. El este ascuns în palmă, la fel cum dorinţa ta trebuie să rămînă ascunsă. Este



Este interzis, dar îmi placi. Aş vrea să comunic cu tine

necesar mai întîi ca situaţia să fie observată pentru ca realitatea acestui gest să poată fi înţeleasă cu adevărat; vă lăsăm un timp de observaţie şi vom relua discuţia mai tîrziu.

Acest gest nu trebuie confundat cu gestul următor. Pînă aici, sensul microatingerilor era dinspre interiorul spre exteriorul mîinii. Degetul mare pleca din interior spre exteriorul palmei şi mîngîia mîna mergînd în direcţia „obiectului de atins". Dar *se poate întîmpla ca degetul mare să revină spre interiorul mîinii.*



Nu reuşesc să-mi amintesc o informaţie sau o situaţie

Cu acest gest, omul încearcă să readucă la „suprafaţa" gîndirii sale o idee sau o informaţie cu caracter cognitiv ori afectiv, pe care o caută fără să o găsească.

Să nu uităm niciodată că între mînă şi creier raportul este unul direct, iar neuronii senzoriomotori (mişcările) şi cei cognitivi (gîndirea) acţionează în conformitate cu o logică ascunsă.

În cadrul actului de comunicare nonverbală, poziţia mîinilor şi a degetelor este încărcată de semnificaţii, dar, în acelaşi timp, mîna, cu bogăţia sa de semnificaţii, se întîlneşte cu spiritul şi cu corpul. În cadrul acestei întîlniri a mîinilor cu faţa şi corpul sinergologul găseşte sensul şi energia necesare demersului său.

Note

1. Referindu-se la primele zile de viaţă intrauterină, Boris Cyrulnik demonstrează ce concordanţă puternică se stabileşte între mînă şi gură (*cf.* Boris Cyrulnik, *Sous le signe du lien*, Hachette, Col. „Histoire et philosophie des sciences", Paris, 1989, 319 p.)
2. Jean-Jacques Rousseau, *Émile*, Garnier-Flammarion, Paris.
3. Analizînd o serie de fotografii ale mîinilor unor femei în vîrstă, Pierre Bourdieu a demonstrat în ce măsură fantasmele şi cultura fiecăruia transpar prin observarea mîinilor, care vorbesc dacă ştim să le privim cu atenţie (*cf.* Pierre Bourdieu, *La distinction : critique sociale du jugement*, Éditions de Minuit, Col. „Le sens commun", Paris, 1979, 669 p.).
4. R.L. Birdwhistell, *Kinesics and context : essays on body motion communication*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 1970.
5. *Cf.* Boris Cyrulnik, *De la parole comme d'une molécule*, Seuil, Col. „Essais, Points", Paris, 1995.
6. În ceea ce priveşte raporturile dintre sexualitate şi creativitate, *cf.* în special Sigmund Freud, *Trois essais sur la théorie de la sexualité*, Gallimard, Paris, 1962.

Omul se enervează, este atent, este curios, iubeşte, urăşte, dispreţuieşte, desconsideră, admiră, iar fiecare dintre mişcările sufletului i se zugrăveşte pe faţă în linii clare, evidente, în legătură cu care nu ne putem înşela. Pe faţă ? Dar ce spun eu ? Pe gură, pe obraji, în ochi, în cel mai mic punct al feţei.

Diderot, *Eseuri despre pictură*, 1795

Capitolul 4

Reguli de lectură pentru faţă şi corp

Omul îşi pune mîna pe faţă. El îşi mîngîie obrazul în timp ce vorbeşte, apoi îşi duce mîna nonşalant la umăr, se scarpină pe spate şi pleacă salutîndu-ne. Ce fenomen a generat toate aceste atitudini? Care sînt regulile de lectură care îi permit sinergologului să prezică plecarea individului înainte chiar ca acesta să-şi fi exprimat dorinţa? De ce şi-a pus mîna pe obraz, şi nu în dosul urechii? De ce aceste gesturi precise şi asemănătoare par a prezida destinul omenirii la toate latitudinile?

Omul îşi „cartografiază" gîndurile pe corp prin intermediul unor gesturi inconştiente extrem de precise - extrem de precise tocmai datorită faptului că sînt inconştiente. Această cartografiere a fiinţei nu a fost realizată la întîmplare, în funcţie de circumstanţe. Omul a înţeles încă de la naştere că fiecare parte a feţei şi a corpului său are o funcţie proprie. El a învăţat să-şi imprime gîndurile pe faţă şi pe corp, atingînd anumite zone pe care interrelaţia le face sensibile.

Acţionînd astfel, el îi oferă sinergologului cheia unui cod în centrul căruia intimitatea umană se dezvăluie pe deplin.

Gesturile la nivelul feţei şi cele la nivelul corpului reprezintă protecţia noastră imaginară. Cu faţa şi cu corpul său, omul umple cele două spaţii care formează substanţa existenţei sale: spaţiul demonilor săi interiori şi spaţiul dorinţelor sale de cucerire. Cu mîna mişcîndu-se de-a lungul şi de-a latul feţei şi corpului său, aceste două realităţi intime, omul face turul proiectelor şi al renunţărilor sale. Să urmărim

itinerarul acestei curse prin universul interior, a cărei ţintă este America fiecăruia.

Cartografia feţei: o călătorie introspectivă

Cartografia feţei se stabileşte pornind de la patru reguli înnăscute (ontogenetice) sau dobîndite (filogenetice):

- regula emisferei;
- regula empatiei;
- regula senzorială;
- regula mişcării.

Lucrurile par complicate, dar şi în acest caz este vorba doar despre o problemă de apropriere.

Regula emisferei

Mîna omului se plimbă pe faţă înainte de a se opri la un anumit receptor senzorial, gest care, deşi banal, rezumă istoria omenirii. Să încercăm să reconstituim o parte a acestui drum.

Zonele pe care se aşază mîinile depind de mesajele trimise de creier. Dar logica dezvoltării creierului, care ghidează toate gesturile noastre, este o logică emisferică.

Creierul este împărţit în două zone, numite în mod obişnuit „emisfera dreaptă" şi „emisfera stîngă" şi unite între ele printr-o structură complexă, „corpul calos", care asigură filtrarea informaţiilor de la o emisferă la alta. Avem aici trei informaţii indispensabile pentru tehnica sinergologică:

- inteligenţa „în stare brută" şi emoţia sînt localizate cu predilecţie într-o anumită emisferă;
- zonele cognitive, senzoriomotorii şi psihoafective răspund împreună, în mod concertat, la stimulările mediului înconjurător;
- emisfera dreaptă acţionează asupra jumătăţii din stînga a corpului, iar emisfera stîngă, asupra jumătăţii din dreapta.

Neuropsihologia s-a născut la sfîrşitul secolului al XIX-lea şi poate cea mai interesantă descoperire a sa datează tocmai din acea epocă: *orice punct de pe corp are un corespondent la nivel cerebral*. Descoperirile ulterioare au reuşit să definească mai exact interacţiunile evidente dintre anumite zone cerebrale foarte precise şi zone ale corpului nu mai puţin precise[1]. Ştim în prezent că în emisfera dreaptă sînt localizate regiunile specializate în exprimarea emoţiilor[2].

În ceea ce o priveşte, emisfera stîngă intervine mai mult în momentul cînd individul execută operaţii decisive, cum ar fi testele de inteligenţă prin care este măsurată logica „pură"[3]. Raţionalitatea evaluată în funcţie de capacitatea de a dezvolta o argumentaţie logică şi-ar avea, astfel, „sediul" în emisfera stîngă[4].

Centrul *emoţiilor* este situat într-o zonă a emisferei drepte, în vreme ce emisfera stîngă intervine mai mult ca sediu al *logicii „brute"*.

Aceste două descoperiri recente, aparent foarte străine de domeniul nostru de interes, pun într-o lumină nouă sinergologia, de îndată ce ne oprim asupra feţei, separată de creier prin doar cîţiva milimetri de meninge.

stângi

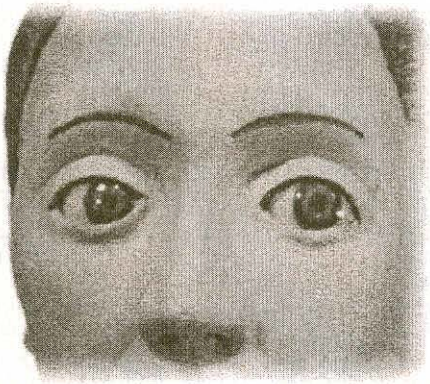
Emisfera dreaptă acţionează asupra părţii drepte a corpului, iar emisfera stîngă asupra părţii sale drepte. După cum ştim, de altfel, neuronii care asociază zonele cognitive senzoriomotorii cu cele psihoafective fac conexiune în creier. Cu alte cuvinte, cînd omul reflectează (logica cognitivă), graţie reţelei sale „cablate" de neuroni, el activează reacţii motorii (atitudine interioară) şi, în acelaşi timp, reacţionează cu sensibilitatea sa psihoafectivă (micromişcări).

Omul gîndeşte şi, corelativ, anumite părţi ale corpului său reacţionează în mod logic[5].

Localizînd la nivelul feţei zona unde se produc aceste reacţii, putem reconstitui exact conţinutul gîndurilor care-şi au sediul în creierul uman. De fapt, identificarea părţilor feţei ce corespund ariilor motorii ale creierului unde se află centrul emoţiilor şi al logicii raţionale ne conduce în mod logic spre gîndirea umană, de fiecare dată cînd, inconştient, individul îşi aşază mîinile pe anumite zone ale feţei sau ale corpului.

Acum să verificăm această ipoteză.

Intuiţia pe care am avut-o a fost confirmată de numeroase înregistrări video[6]. Ne-am dedicat, pentru aceasta, încercării de a observa dacă, în situaţia de emotivitate puternică, partea stîngă a feţei, sediul emoţiei (gestionată de motricitatea emisferei drepte), reacţionează diferit faţă de cealaltă parte a feţei, „guvernată" de emisfera cerebrală stîngă. Într-adevăr, se pare că, atunci cînd indivizii se află într-o situaţie de proximitate afectivă, orbita ochiului lor stîng se măreşte, se lărgeşte. Fenomenul este vizibil pentru orice observator atent, chiar pentru unul care nu a fost instruit în mod special.

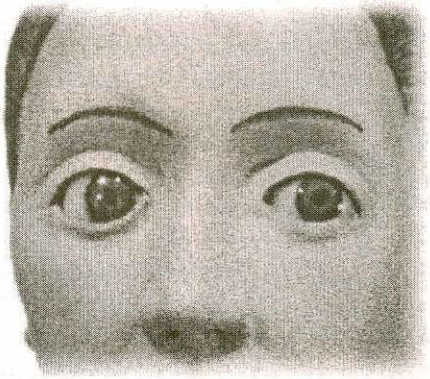


Ochiul stîng mărit

Corelativ, la oamenii abătuţi sau la cei care se închid, încetul cu încetul, în faţa celuilalt, dînd dovadă de o anumită oboseală afectivă, se observă îngustarea aceluiaşi ochi, stîngul. Disimetria feţei poate fi, astfel, explicată prin istoria personală a fiecăruia.

La oamenii cufundaţi în gînduri, ochiul drept pare supradimensionat. În momentul în care aceştia gîndesc, subordonîndu-se logicii, partea stîngă a creierului lor este puternic irigată, pentru a-i permite să funcţioneze. Conexiunea strînsă dintre neuronii cognitivi implicaţi în reflecţia logică şi neuronii motori responsabili cu mişcarea produce o dilataţie a ochiului drept, deschis spre raţionamentul logic.

Deşi poate părea incredibil, apariţia fiecărei noi idei antrenează o clipire din ochi. Acest fenomen, verificat în repetate rînduri, confirmă faptul că între spirit şi corp s-a stabilit un raport direct, transpus perfect în micromişcările ochilor[7].



Ochiul drept mărit

Oboseala este şi ea detectabilă graţie acestor coduri. Atunci cînd indivizii sînt obosiţi, aceasta se remarcă uşor prin observarea ochiului drept întredeschis, îngustat în raport cu perechea sa. Aceasta este, poate, dovada că, în cazul oboselii, sînt activate nişte mecanisme fundamentale. În acest moment precis, omul (pentru că nu are resursele cerebrale necesare) nu mai încearcă să decodeze contextul uzînd de logică şi se încrede din instinct mai mult în emotivitate.

Ceea ce se poate spune despre oamenii osteniţi se poate observa şi la persoanele depresive atunci cînd sînt obosite. Ochiul drept al acestora apare destul de net ca fiind mai îngust în raport cu ochiul stîng. Fără a extrapola prea mult, vom spune că persoana depresivă a renunţat, într-un fel, să se încreadă în logica raţionamentului. Să fie aceasta cauza sau efectul depresiei? Îi vom lăsa pe alţii, mai competenţi în domeniu, să răspundă la această întrebare. În ce ne priveşte, vom spune doar că persoana depresivă trece prin diverse stări sufleteşti în care afectivitatea este larg reprezentată, iar chipul său vorbeşte şi pledează în favoarea acestei idei[8].

Orice observator experimentat poate să „citească" pe figura umană aceste variaţii şi să noteze, într-o discuţie, schimbările de dispoziţie ale celuilalt, descifrabile în gradul de deschidere a unuia din ochi. Încet-încet, variaţiile se particularizează şi fiecare individ are, la urma urmei, o parte a feţei mai activă, o jumătate de figură mai deschisă şi mai dezvoltată. Doamnelor şi domnilor, poftiţi în faţa oglinzii.

Să corelăm acum aceste observaţii cu privire la formele de deschidere detectate prin intermediul configuraţiei creierului şi observate la nivel corporal cu cercetări realizate în alte epoci sau pe alte continente.

Raţionamentele „subtile" ale logicii noastre occidentale ne conduc, adesea, la ideea că inteligenţa emoţională ar fi una feminină, complementară inteligenţei masculine, care este logică şi raţională. Bunul-simţ popular nu ezită să pună în opoziţie „al şaselea simţ" intuitiv al femeii logicii masculine educate în spiritul Sfîntului Toma: „Cred ceea ce văd". Aceasta ar însemna că creierul masculin şi cel feminin, logica masculină şi cea feminină ar fi ireductibil diferite, iar stînga intuitivă a corpului nostru s-ar opune dreptei sale raţionale. Inferenţa legată de masculinitatea şi feminitatea creierului funcţiona deja cu mult înainte de Iisus Hristos, cu concluzii asemănătoare. Medicina ayurvedică şi cea tibetană distingeau *Ida Nadi*, canalul energetic feminin, de *Pingala Nadi*, canalul energetic masculin. Energia yin circulă, în concepţia acestor gînditori, prin partea stîngă a corpului uman, de natură feminină, în vreme ce energia yang, masculină, ar străbate partea dreaptă[9].

Aceste observaţii sînt cu atît mai interesante şi mai tulburătoare cu cît verifică alte observaţii, rezultate din analiza mişcărilor capului[10].

Capul este aşezat pe umeri... şi, de-a lungul vieţii, ne-am întîlnit cu sute de mii de capete, aşezate pe de două ori mai mulţi umeri. Am participat la întruniri sau am petrecut seri lungi în faţa unor interlocutori fără a reuşi să-i înţelegem, deşi totul se spunea acolo, în faţa noastră, la un metru de ochii noştri curioşi. Această situaţie este cu atît mai paradoxală cu cît axa capului este una dintre puţinele poziţii pe care omul nu le poate controla, oricît de mult s-ar strădui. Ea dezvăluie atitudinea afectivă a celui aflat în faţa noastră.

Astfel, în faţa unui partener al cărui cap rămîne drept şi, mai mult, în faţa unei camere video, capul nostru se înclină, în cursul argumentării, într-o parte sau în alta, în funcţie de coordonatele pe care ne aflăm: dacă sîntem într-o proximitate afectivă sau gîndim în mod absolut raţional[11].

Să facem un test. Priviţi următoarele două imagini şi spuneţi în care dintre ele manechinul îi propune interlocutorului o expresie mai blîndă.

Blîndeţea omuleţului din imagine este receptată ca fiind mai „iradiantă" atunci cînd *figura acestuia este înclinată spre stînga sa*. În situaţia de

Rigiditate

Blîndeţe

proximitate afectivă, omul îşi înclină capul spre stînga atunci cînd este fericit sau cînd retrăieşte o situaţie în care regăseşte un univers de blîndeţe.

Dimpotrivă, în situaţia în care *indivizii* se află în dezavantaj sau *se strîng sub lovitura emoţiilor negative, capul se înclină uşor spre dreapta.*

Această realitate legată de preferinţa pentru partea dreaptă sau pentru cea stîngă în ceea ce priveşte înclinarea capului funcţionează şi atunci cînd omul îşi atinge faţa.

În cazul în care iau decizii afective care rănesc, indivizii puşi în dificultate resimt micromîncărimi în partea stîngă a feţei, indiferent dacă sînt dreptaci sau stîngaci.

Dimpotrivă, în faţa unei probleme logice, aceiaşi indivizi, incapabili să găsească soluţii sau, pur şi simplu, deranjaţi de o întrebare, care, de altfel, nu le produce nici o emoţie particulară, resimt aceeaşi micromîncărime, de această dată în partea dreaptă a feţei.

Aceste aserţiuni sînt la fel de valabile pentru întregul corp şi capătă valoare de adevăr de îndată ce privirea noastră se opreşte asupra microgesturilor corpului. Omul îşi trădează emoţia printr-un gest motor care corespunde unei micromîncărimi în partea stîngă a corpului şi simte micromîncărimi în partea dreaptă cînd se confruntă cu o dificultate logică inevitabilă.

Pornind de la cele două părţi distincte ale corpului nostru, putem contura o hartă clară a feţei. În cazul unor micromîncărimi sau al unor microatingeri în partea dreaptă, corpul nostru răspunde comenzii unei arii[12] a emisferei drepte, ce îl proiectează într-o stare afectivă în care emoţionalul deţine un loc preponderent. Partea dreaptă a corpului, inervată de o arie a emisferei stîngi, indică mai degrabă o reflecţie argumentată prin logica „brută".

Această regulă a logicii emisferice este extrem de eficientă, ajutîndu-ne să ne evaluăm partenerul, dar ea trebuie învăţată în raport cu altă regulă, nu mai puţin importantă şi care o rafinează: regula empatiei.

O regulă relaţională: regula empatiei

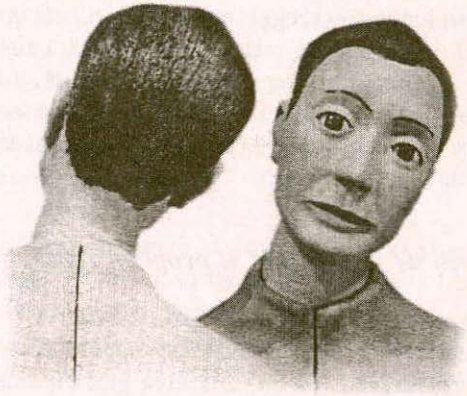
Regula emisferică este indispensabilă pentru a evalua starea afectivă a partenerilor, dar regula empatiei ajută la consolidarea celei dintîi. Empatia este un mimetism motor, născut în primele zile de viaţă[13]. Cultivată mai tîrziu, ea devine un fel de imitaţie fizică a indispoziţiei celuilalt şi conduce la ideea de a fi cu celălalt, de a te pune „în locul lui", de a încerca aceleaşi sentimente ca şi el. Este posibil să resimţim simpatie pentru cineva fără a fi obligaţi totuşi să avem aceleaşi sentimente ca şi acesta, cum se întîmplă în cazul empatiei. Astfel, simpatia şi empatia sînt distincte una de cealaltă.

Empatia este un fenomen destul de „natural" pentru indivizii care, fiind puşi în situaţia de proximitate afectivă, adoptă în mod mimetic atitudinile fizice ale celuilalt.

Tehnica ştergătorului de parbriz uzează de resorturile empatiei în sinergologie, în scopul de a îmbunătăţi „lizibilitatea" unui dialog. Graţie acestei tehnici, stările de spirit ale interlocutorului sînt identificate cu mai multă acurateţe.

Fără a înceta să vorbească şi păstrînd contactul vizual, adeptul acestei tehnici urmăreşte figura interlocutorului, plasîndu-şi propria figură exact pe aceeaşi axă cu a celuilalt, pe cît posibil paralel cu acesta. Apoi, utilizatorul tehnicii „ştergătorului de parbriz" îşi deplasează capul foarte încet pe o axă orizontală. În situaţia de empatie şi

numai în această situaţie, înclinarea feţei interlocutorului care este receptorul „ştergătorului de parbriz" se modifică, trecînd dinspre un umăr spre celălalt. Pentru a fi siguri de realitatea fenomenului, schimbarea paralelă a înclinaţiei capului se poate realiza de mai multe ori în aceeaşi secvenţă.



Empatie

Dacă axa feţei partenerului de discuţie o copiază pe a ta, e semn că partenerul „te urmăreşte" atît mintal, cît şi fizic.

Dimpotrivă, dacă este într-o poziţie în care axa capului nu se mişcă (şi am putea paria că figura sa rigidă va fi, în acest caz, înclinată uşor spre dreapta), el oferă dovada vie că refuză empatia şi că logica sa rămîne o logică de reuşită individuală. Partenerul tău adoptă atunci strategia „cavalerului solitar", pe care fără îndoială că nu o dezvăluie explicit; fii deci vigilent!

Sinergologul ştie că, pentru a-şi evalua partenerul, este bine să-şi însuşească logica posturii acestuia şi să se aşeze în aceeaşi poziţie ca şi el. Întorcîndu-se spre propriul corp, el contribuie mai eficient la schimbarea propriului mod de gîndire şi ne trimite într-o perioadă cînd interlocutorul, nou-născut fiind, era scăldat în privirea fuzională a mamei, cu care era consubstanţial.

Dacă oamenii adoptă aceleaşi atitudini, ei se aseamănă. Şi, parcă pentru a da dreptate vechiului proverb „Cine se aseamănă se adună", ei demonstrează că, atunci cînd indivizii tind să se asemene, calităţile care

le permit implicarea într-o relaţie îi deosebesc. Într-o lucrare care a făcut epocă, Howard Gardner a propus o clasificare a formelor de inteligenţă. Vorbind despre inteligenţa personală, el arată în ce măsură capacitatea de a spori atenţia acordată celuilalt şi empatia faţă de acesta sînt factori de reuşită personală şi socială[14].

Regula emisferei, care este o regulă analitică (o regulă înscrisă în inima fiecărui individ), şi regula empatiei (o regulă interactivă) îi permit sinergologului să evalueze relaţia strategică fără riscul de a greşi. Cu toate acestea, cartografia feţei nu este completă. Atunci cînd mîinile ating faţa, ele nu se aşază la întîmplare pe o zonă sau alta. În procesul de „însuşire" de către om a propriei figuri, acesta izbuteşte să-şi exprime toate stările de spirit.

Două reguli de „însuşire" a propriei figuri

Omul îşi aşază mîinile în anumite puncte ale feţei. Zonele exacte ale feţei şi poziţiile speciale ale mîinilor reprezintă ultimele semne care trebuie observate pentru a citi mişcarea gîndirii umane.

Regula senzorială

Graţie receptorilor senzoriali (ochi, nas, gură, urechi), omul „inspiră" lumea şi o dă afară ţipînd: este momentul primei sale respiraţii. Viaţa pătrunde în el prin pîlniile larg deschise ale simţurilor. Acestea îi vor prilejui cele mai mari bucurii şi îi vor oferi sursele celor mai frumoase pulsiuni. Nimic excepţional deci în faptul că „are gura plină" de un vocabular senzorial, născut din nevoia de a nuanţa senzaţiile lumii proiectate spre receptorii organelor sale de simţ.

Omul a învăţat, astfel, armonia sunetelor, clasificarea mirosurilor, nuanţele culorilor, tipurile de gusturi. Dar cuvintele care trimit la simţuri au, adesea, sensuri duble. Individul înţelege că, atunci cînd este întrebat dacă „se simte bine", nu îi cerem să-şi simtă corpul; că, atunci cînd îl sfătuim „să guste viaţa din plin", nu ne aşteptăm să deschidă gura; că „nu mirosim o afacere" adulmecînd nişte documente[15]. Pentru ca harta feţei să poată fi realizată, educaţia este absolut necesară, iar vocabularul trebuie să fie deja integrat.

Gesturile inconştiente blochează trecerea evenimentului prin noi de fiecare dată cînd mintea ne sfătuieşte să nu „auzim", să nu „vedem", să nu „simţim", să nu „vorbim", să nu „facem". Limbajul este marcatorul privilegiat al acestor demersuri inconştiente: „Prefer să-mi astup urechile decît să aud aşa ceva" sau „Este ceva ce nu vrea să vadă", „Nu vreau să-l simt pe lîngă mine", „Este închis ca o scoică", „Este rău de gură". Mîinile, organizate mintal, se coalizează cu spiritul pentru a apăra simţurile împotriva agresiunii mediului înconjurător. Dar mediul nu este în mod obligatoriu ostil, după cum nici mîinile nu sînt întotdeauna un zid de apărare. Ele devin chiar receptaculul şi amplificatorul ceasului deşteptător al întregii lumi, activat de fiecare dată cînd la orizont apare un eveniment agreabil.

Corpul şi spiritul funcţionează, astfel, în tandem şi se angajează într-un dans în care se deschid şi se închid împreună. Mintea gîndeşte, corpul se mişcă. Corpul simte, mintea decodează.

Micromişcările efectuate cu mîinile la nivelul feţei vor răspunde, pe rînd, aceleiaşi logici. Ele accentuează fizic ceea ce captează simţurile. Dat fiind că, în fiecare frază pronunţată, în fiecare idee emisă, substantivele sau verbele sînt purtătoare de sens, mentalul care-şi materializează ideile va oferi corpului ocazia de a deveni semnul gîndurilor sale[16].

Într-adevăr, pe individul care nu vrea să „vadă" ce se petrece îl mănîncă ochii şi îl vezi cum se freacă la ochi: „Mă mănîncă". Şi, într-adevăr, „îl mănîncă". „Îl mănîncă" pentru că gîndirea a îmbrăcat forma unei imagini vizuale pe care omul ar prefera să nu o vadă. „Într-o bună zi, muncitorii te vor lăsa baltă!", urlă un sindicalist la patron, iar acesta îi răspunde: „S-o crezi tu!", scărpinîndu-se la ochi. El refuză să „vadă" lucrurile în faţă şi preferă să se scarpine la ochi pentru „a elimina din raza sa vizuală" gîndul potenţialei plecări a muncitorilor, pe care o presimte totuşi.

Lucrurile pe care omul nu vrea să le audă îl fac să se concentreze inconştient asupra urechii, care îi provoacă mîncărimi aproape imperceptibile. Prin simplul gest al degetului surprins la intrarea în conductul auditiv, interlocutorul nostru „lasă să se înţeleagă" că ar prefera să nu „audă" un anumit lucru care-l deranjează. Oamenilor care nu „se înţeleg" li se întîmplă mai des decît altora să se scarpine la ureche. Dar

dacă nu se înţeleg este în primul rînd din cauză că nu au disponibilitatea de a-i asculta pe ceilalţi şi „resping" cuvintele de la urechea care, în consecinţă, îi mănîncă. Şi de data aceasta furnicăturile sînt reale.

Există apoi lucruri pe care „nu le mirosim" şi care ne produc mîncărimi la baza nărilor. Să nu uităm că bulbul olfactiv a fost, în mod sigur, în istoria omenirii primul organ senzorial al omului, într-o epocă în care acesta nici nu era încă fiinţă umană[17]. Poate că acesta este şi motivul pentru care, dintre toate micromişcările de la nivelul feţei, cea constînd în ducerea mîinii la nas e cea mai bogată în semnificaţii. Micromîncărimile nasului sînt cele mai numeroase şi, corelativ, termenul *a mirosi* poate avea o multitudine de sensuri. Vom vedea în continuare că nu este vorba despre o simplă coincidenţă.

Vorbim despre micromîncărimi, dar poate că pînă acum nici nu le-aţi băgat de seamă, pur şi simplu pentru că este vorba despre o senzaţie care dispare foarte repede în momentul cînd scărpinăm porţiunea respectivă de faţă.

De ce se produc aceste furnicături pe faţă sau pe corp? Pur şi simplu, pentru că fiecare celulă rezonează pe o frecvenţă care îi este proprie, iar frecvenţele celulare se transformă în frecvenţe tisulare şi apoi în frecvenţe organice, luînd forma undelor ce rezonează în corpul nostru[18].

Procesul este complex, dar, în acelaşi timp, lucrurile ar putea fi destul de simple. Omul emite un mesaj, în cursul căruia un cuvînt cu impact asupra unui simţ particular funcţionează pentru interlocutor ca un stimul la adresa acestui simţ, pe care-l pune în alertă. Alerta se traduce prin furnicături pe care omul le „potoleşte" scărpinîndu-se. Astfel, el îşi va alerta corpul (mîncărimi) şi le va calma (scărpinături) printr-o buclă retroactivă. Dar lucrurile se petrec atît de repede, încît individul nu are cu adevărat conştiinţa proceselor fiziologice implicate.

Pe un cu totul alt plan, atunci cînd omul are un sentiment de teamă, sîngele coboară către picioare. Comenzile date de creier sînt inconştiente, şi totuşi picioarele, şi nu altă zonă a corpului îl mănîncă. Procesul devine, astfel, clar. O eliberare masivă de hormoni permite degajarea energiei necesare unei acţiuni în forţă.

Atunci cînd omul gîndeşte, procesul este, în mod evident, diferit. S-a pornit de la premisa că creierul nu ar da comenzi corpului, după cum nici corpul nu s-ar mişca drept consecinţă a acestor comenzi. Cu toate acestea, omul nu este o plantă (şi aici nu facem decît să recurgem la o imagine, deoarece chiar şi plantele...), iar conţinutul gîndirii sale îl influenţează; nimic excepţional deci în faptul că resimte micromîncărimi în anumite părţi ale feţei sau ale corpului, născute, în momentul în care aude anumite cuvinte, din difuziunea anumitor frecvenţe ale celulelor sistemului nervos.

Cuvintele au o influenţă puternică asupra corpului. Unele cuvinte foarte „tari" provoacă îmbujorări în asistenţă, pur şi simplu pentru că pudoarea şi erotismul verbal sînt principii aproape ireconciliabile. În aceeaşi ordine de idei, psihologii, ca adepţi ai gîndirii pozitive, cunosc importanţa majoră a cuvintelor în vindecarea anumitor boli.

Pentru sinergolog, gestul exprimă cuvîntul care rămîne nespus; gestul ne conduce spre cuvînt, dar şi spre problemele individuale, poate chiar într-un mod mai sigur... Imprimat pe figură, gestul inhibat poartă în sine soluţia problemei pe care o semnalează tocmai pentru că gesturile inconştiente dezvăluie, de multe ori, gîndirea inconştientă. Inconştientă, dar niciodată ireală. Şi acesta este unul dintre punctele tari ale sinergologiei: capacitatea de a identifica la persoana observată particularităţile micromişcărilor efectuate, semne ale unui gînd latent pe care pînă acum a refuzat să-l admită şi care aruncă un văl peste percepţia sa asupra realităţii.

Un gest deschide un orizont de posibilităţi, în care sinergologul va trebui să opereze o selecţie. Pentru a fi eficient, se impune deci să pornească în căutarea altor indicii metodologice. După ce detaliază zonele senzoriale ale feţei, nu înainte de a fi observat poziţia mîinii şi de a fi înţeles rolul degetelor, îi mai rămîne să „prindă", în ciuda rapidităţii mişcărilor, micromîncărimile de la nivelul feţei.

Regula sensului mişcării

Observarea activă a micromîncărimilor feţei arată că mişcarea mîinii nu are întotdeauna aceeaşi direcţie, nici chiar atunci cînd apasă pe trei centimetri pătraţi de piele. Cînd nu se opreşte asupra unei

zone anume, mîna urcă sau coboară spre stînga ori scarpină spre dreapta etc.

Prin intermediul cauzalităţii, *micromişcările* deplasate în raport cu axa feţei şi efectuate la *periferia obrajilor sau a tîmplelor traduc slaba implicare efectivă a individului observat.*

Interesul meu este limitat

Dimpotrivă, *cu cît furnicăturile sînt mai centrale, cu atît implicarea individului este mai mare*, micromîncărimi apărînd în zona nasului.

Interesul meu este real

Aceste observaţii ne-au oferit o pistă ce ne poate conduce la importanţa sensului micromîncărimilor.

Simţim o furnicătură într-un punct al feţei şi, prin urmare, facem ceva ca să scăpăm de mîncărime, iar sensul în care ne scărpinăm exprimă starea noastră de spirit.

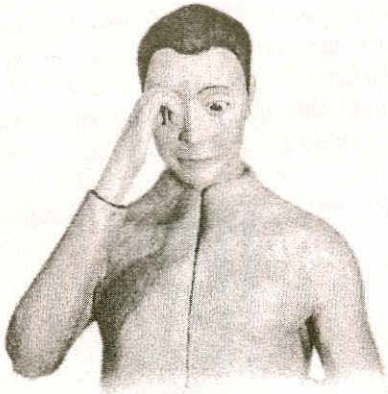
Se cere doar multă atenţie, dar, pentru o persoană obişnuită să observe feţele, lucrurile sînt extrem de uşor de descifrat.

Să luăm cîteva exemple pe care le vom dezvolta în a doua parte a lucrării.

Nici nu vreau să văd, mă enervează

Mă interesează foarte tare

Aceste scheme au scopul de a ne sensibiliza în ceea ce priveşte sensul în care se scarpină individul, deoarece mişcările pot avea sensuri opuse.



Nu vreau să văd

De fapt, în faţa aceleiaşi informaţii, omul poate reacţiona fie într-o manieră pozitivă, fie într-una negativă. În faţa aceleiaşi lacune, el poate fi enervat, resimţind dorinţa de a respinge, sau poate fi interesat, vrînd să ştie mai multe.

Vreau cu adevărat
să ştiu

Micromîncărimea este deci resimţită în acelaşi punct, dar direcţia gestului ne permite să observăm cum e percepută lacuna despre care vorbeam.

Nu vom reveni sistematic asupra sensului micromîncărimii pentru fiecare gest în parte, dar trebuie să reţinem următoarele lucruri.

Micromîncărime spre interiorul feţei: enervare şi închidere.
Micromîncărime spre exteriorul feţei: stimulare şi deschidere.

Harta corpului sau spaţiul dorinţelor active

De ce se aşază mîinile pe faţă, şi nu pe corp sau viceversa? Din acelaşi motiv pentru care afirmăm despre doi prieteni că formează „un singur trup" şi cu asta am spus esenţialul. Omul este o fiinţă raţională care gîndeşte cu mintea şi acţionează cu corpul şi cu picioarele.

În creier, toate gîndurile care trimit la ceea ce simţim inervează zone precise ale feţei. Dar, imediat ce se pune problema să ne asumăm propria viaţă, propriile emoţii, apelăm la armele străvechi care sînt acţiunea şi fuga - cu alte cuvinte, corpul şi membrele.

Nu există o conştiinţă a corpului fără conştiinţa spaţiului

Copilul ajunge foarte repede să-şi cunoască faţa, dar primele sale desene nu conţin decît o formă aproximativă a corpului[19], deoarece conştientizarea propriului corp se produce mult mai lent. Sugarul va încerca, de exemplu, să-şi desprindă picioarele de trup pentru a le încredinţa sau a le oferi mamei.

Omul intră cu adevărat în posesia „propriului corp" atunci cînd ajunge să se orienteze clar în spaţiu; dar conştientizarea concomitentă a spaţiului şi a corpului îi vor marca pentru totdeauna imaginarul.

Copilul dobîndeşte conştiinţa fantasmatică a propriului corp ca suport al propriei fiinţe în momentul în care investeşte cerebral în spaţiu, putîndu-l defini în cele trei dimensiuni. Astfel, nu există conştientizare a corpului în absenţa conştientizării mediului înconjurător, a spaţiului în general.

Omul îşi reprezintă deci întregul corp doar atunci cînd, în spaţiu, el conştientizează cu adevărat că „înainte" este direcţia spre care se îndreaptă faţa sa, iar „înapoi", acolo unde îi este spatele. Lucrurile par simple, dar abia pe la 6-7 ani copilul reuşeşte performanţa să-şi deseneze propriul corp fără a omite detalii anatomice importante. Nu există

conştientizare a corpului fără o conştientizare a spaţiului, aceasta este convingerea mea.

Concepţia copilului se întîlneşte deci cu conştiinţa colectivă. Nu se spune oare că „trecutul este în urma noastră", iar „viitorul ni se deschide înainte"? Aceste idei generale ne marchează spiritul mult mai profund decît am crede şi ies la iveală mereu sub formă de micromîncărimi.

Omul nu se naşte singur, departe de lume, ci într-un anumit mediu, istoria sa fiind, astfel, contextualizată. Puţin cîte puţin, pe măsură ce el se dezvoltă, toate aceste elemente „i se înscriu" pe corp.

Nobilii care au fost vreme îndelungată deschizători de drum, pentru că erau întotdeauna în fruntea procesiunilor, devin, odată cu revoluţia, după ce decad, nişte „foşti". „Spatele" omului reprezintă „temelia" acestuia, iar temelia ne duce cu gîndul la origini, adică la ce lăsăm în urmă. Mai tîrziu, omul îşi construieşte viitorul pornind de la această temelie. Or, la temelie, la origine, în „spate" stă materia. În spaţiu, omul vrea cîteodată să plece, „să întoarcă spatele", „să-şi ia picioarele la spinare", iar dorinţele sale, în contradicţie cu jena pe care o resimte, îl împiedică să rupă dialogul. Dorinţele sale contradictorii se vor exterioriza prin micromîncărimi pe toate părţile dorsale ale corpului (vezi partea a treia a lucrării).

Dimpotrivă, omul poate alege „să facă faţă", „să meargă înainte", „să se lase în voia curentului", atunci cînd „nimic nu îl reţine", şi „s-o ia de la capăt". El încearcă, astfel, „să se apropie", iar spiritul şi corpul îşi conjugă eforturile pentru a reuşi împreună, situaţie în care apar micromîncărimi pe „partea din faţă" a corpului.

Într-o anumită perioadă a istoriei umanităţii, doi oameni au decis să se întoarcă unul către celălalt pentru a face dragoste faţă în faţă[20]. Faţă în faţă, fiinţele umane îşi vorbesc, se explică. Iubind, noaptea îţi priveşti partenerul, stai cu faţa la el, dar este suficient să te întorci cu 90 de grade pentru ca, dintr-o dată, raportul cu celălalt să se schimbe. Astfel, relaţia devine una în care cel care decide să întoarcă spatele va fugi.

În tren, atunci cînd sîntem bucuroşi de plecare, ne aşezăm cu faţa în sensul de mers al trenului, iar atunci cînd părăsim cu regret locuri sau

oameni, stăm cu faţa spre locul de unde plecăm. La urma urmei, poziţia noastră nu schimbă destinaţia trenului, iar reflexul pe care-l avem este stupid şi noi ştim asta. Dar, în acelaşi timp, pentru cel care se aşază, lucrurile sînt mai mult decît simbolice, din punct de vedere senzorial călătoria fiind trăită în maniere diferite. Acest exemplu nu are legătură directă cu micromîncărimile, dar ne permite să înţelegem că spaţiul rezonează şi raţionează la nivel cerebral, iar creierul pune stăpînire pe mediu cu mult mai multă siguranţă decît ne-ar permite bunul-simţ să credem[21].

Micromîncărimile sau microatingerile se produc pe corpul nostru „în faţă" sau „în spate", dar localizarea este încă destul de vagă, pentru o delimitare exactă a cauzelor micromîncărimilor impunîndu-se o cunoaştere mai atentă a corpului.

Funcţiile membrelor şi corpului uman în spaţiu

Corpul omului este constituit din trei entităţi: un trunchi, două mîini şi două picioare.

În centrul trunchiului se găseşte inima şi aici este localizat *ego*-ul fiinţei.

Cu mîinile, omul se agaţă de situaţii sau le respinge. Dimpotrivă, picioarele îi vor servi drept mijloace pentru deplasare şi graţie lor el va putea să scape de duşmani sau să se apropie de prieteni.

Evident, fuga sau cuceririle, apărarea sau atacul sînt figuri de stil. Doi prieteni care „au scăpat de ce era mai rău" în cursul unei întruniri nu au dorit să-şi ia picioarele la spinare în sens propriu pentru a fugi de problemă. Cel care are norocul să „scape de o boală" datorează, fără îndoială, mai mult moralului său decît picioarelor. Evadările metaforice sînt, cîteodată, la fel de vizibile ca şi fuga propriu-zisă. Alcoolul sau drogurile reprezintă exemple nefericite de evadare în care individul nu pleacă undeva cu adevărat, deşi nici de faţă nu mai este[22].

Faţa anterioară şi faţa posterioară

Începînd din momentul în care copilul îşi apropriază spaţiul, imaginîndu-şi şi conceptualizînd că în faţa lui are „faţa", iar în spate „spatele", el dobîndeşte conştiinţa unităţii sale corporale. Inconştient, de-a lungul vieţii, el va traduce iar şi iar aceste idei simple, arătînd cu propriul corp că vrea „să meargă spre" sau „să plece dinspre".

Omul are o faţă anterioară cu care se îndreaptă spre celălalt şi care este reprezentată de partea din faţă a trunchiului şi a picioarelor. Fiinţa sa se exprimă în funcţie de imboldurile inimii. Oamenii care se iubesc „îşi cad în braţe" unul altuia, în vreme ce adversarii „îşi întorc spatele". De fiecare dată cînd omul manipulează sau atinge suprafeţe situate în faţa lui, el îşi arată dorinţa de a relaţiona, de a merge în întîmpinarea interlocutorului. De altfel, partea sa anterioară este mult mai sensibilă decît cea posterioară. Dacă priveşti pielea de pe dosul braţelor, vei vedea că este mult mai sensibilă decît cea de pe exterior.

Aceste procese sînt parţial înnăscute. Încă de la naştere, copilul respinge atingerile pe spate, încordîndu-se, în vreme ce, atunci cînd este mîngîiat pe burtă, are tendinţa să se apropie, spre a primi mai multe mîngîieri[23].

Cînd se scarpină pe faţa anterioară a braţelor, cu alte cuvinte pe cea internă, omul îşi exprimă dorinţa reprimată de a-l lua în braţe pe celălalt, „de a îmbrăţişa" o carieră sau o idee.

Stare de bine

Dimpotrivă, partea exterioară a braţelor este aceea cu care boxerul îşi întîmpină adversarul atunci cînd se pregăteşte să primească lovituri şi vrea să se protejeze.

Indispoziţie

Gesturile produse pe partea externă a braţelor şi a antebraţelor reprezintă răspunsul inconştient la o agresiune, adesea nu mai puţin inconştientă, din partea celuilalt.

Picioarele sînt organele deplasării; iar la acest nivel, micromîncărimile pe partea interioară înseamnă căutarea apropierii, în vreme ce, cînd apar pe partea exterioară, ele semnifică dorinţa de a fugi sau de a se îndepărta.

Omul îşi foloseşte foarte diferit corpul, în funcţie de poziţia sa în spaţiu şi mai ales în funcţie de felul în care stă: aşezat sau în picioare. Cînd este în picioare, gestica sa e mult mai liberă, iar mîinile se plimbă în voie pe corp, dar, de îndată ce se aşază, corpul este parţial uitat. Şi, dat fiind că poziţia aşezat face mai dificilă eschiva prin fugă, mîinile se îndreaptă spre faţă.

Este evident că muşchi specializaţi din toate zonele corpului permit o rafinare suplimentară a cuvintelor noastre, dar, odată ce avem cheile necesare pentru a înţelege toate fenomenele implicate în acest proces, putem trece la etapa descriptivă.

Note

1. Mai multe experienţe realizate recent pornind de la stimularea electrică sau mecanică aplicată asupra unei zone precise a corpului au permis înregistrarea impactului stimulării într-un punct la fel de precis pe scoarţa cerebrală (*cf.* Jean-Louis Juan de Mendoza, *Cerveau droit, cerveau gauche*, Flammarion, Col. „Dominos", Paris, 1995).
2. Această emisferă este specializată în perceperea, într-o tonalitate specifică, a expresiei unei emoţii şi a ecoului emoţional al evenimentelor trăite de individ. Emisfera dreaptă este, în egală măsură, capabilă să decodeze şi să exprime prin manifestări corporale (rîs, mimică...) o emoţie „brută" care nu e verbalizată explicit. Astfel, de exemplu, indivizii care prezintă o leziune în lobul temporal al emisferei drepte se dovedesc incapabili să identifice tonalitatea unei emoţii triste, fericite, mirate. Ei îşi pierd, astfel, posibilitatea de a identifica implicaţiile emoţionale ale posturilor şi mimicilor convenţionale (Mendoza, *Cerveau droit, cerveau gauche*, ed. cit.).
3. E. Zaidel, R.W. Sperry, „Left and right intelligence: case studies of Raven's progressives matrices following brain bisection and hemidecortication", *Cortex*, 17, 1981.
4. Ceea ce îi permite lui Howard Gardner să afirme că „sistemul nervos este departe de a fi echipotenţial, chiar din perspectiva testelor de inteligenţă" (Howard Gardner, *Frames of mind*, Basic Books, New York, 1983).
5. În plan patologic, bolile psihosomatice exprimă exact realitatea acestui fenomen.
6. Le-am propus unui număr de 287 de participanţi la seminariile pe care le conduc un interviu înregistrat video, în cadrul căruia am pus o întrebare deschisă: „Ce aşteptaţi de la viaţă?". Li s-a cerut subiecţilor să vorbească un minut în faţa camerei. O parte dintre descoperirile mele s-au născut din analiza vizuală a acestor chestionare video.
7. Acest fenomen a fost studiat de foarte mulţi specialişti în programare neurolingvistică.
8. Unii autori disting tipuri de comportament „pure", care corespund unor stări patologice. Încă din 1952, Françoise Minkovska a determinat, pornind de la desenele unor copii, un tip patologic senzorial care corespunde epilepsiei, precum şi un tip raţional schizofrenic (*cf.* E. Minkovski, „Les dessins d'enfants dans l'œuvre de Françoise Minkovska", *Annales médico-psychologiques*, decembrie 1952, pp. 711-712).
9. Michel Larroche, *Mes cellules se souviennent*, Guy Trédaniel, Paris, 1994.
10. ...surprinse de cameră în timpul interviurilor video. Aceste aserţiuni sînt, bineînţeles, controlabile.
11. Puteţi descoperi în acest domeniu o abordare care cuprinde şi alţi indici: W. Doise, S. Moscovici, *Current issues in european psychology*, Cambridge University Press, 1983. Analiza lor este foarte profundă, dar pragmatismul ştiinţific al acesteia limitează, în opinia noastră, ambiţia evaluărilor în tot ceea ce priveşte empatia măsurată în funcţie de înclinarea pe care o au mişcările capului. O recenzie interesantă a unui articol cuprins în lucrarea citată a apărut în franceză în J. Cosnier, A. Brossard (coord.), *La communication non verbale*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, 1993.
12. Este important să vorbim despre ariile cerebrale situate în emisfera dreaptă şi despre cele situate în emisfera stîngă fără a „globaliza" cele două emisfere, chiar dacă, pentru a facilita înţelegerea, folosim sintagmele *emisfera dreaptă* şi *emisfera stîngă*. În legătură cu complexitatea ariilor cerebrale, o foarte bună referinţă ar fi Michel Gazzanigga, *Le cerveau social*, Odile Jacob, Col. „Opus", Paris, 1996.
13. Termenul a fost creat de un psiholog american, Edward Bradford Titchener. O analiză remarcabilă a empatiei a realizat Daniel Goleman, *L'intelligence émotionelle*, ed. cit.
14. *Cf.* Howard Gardner, *op. cit.*
15. Un „imperiu" atît de important precum Biserica creştină se întemeiază pe dublul sens al cuvintelor lui Iisus Hristos: „Tu eşti Petru şi pe această piatră voi zidi Biserica Mea".
16. *Cf. Le rêve de Lucie*, la care a colaborat şi Yves Coppens. În această lucrare, toate gîndurile sînt exprimate prin cuvinte care au ca unic referent universul senzorial.
17. Diane Ackerman, *Le livre des sens*, Le livre de poche, Paris. În această carte, autoarea ne vorbeşte despre bulbul olfactiv, într-un capitol remarcabil, poate cel mai bun din întreaga lucrare, dedicat nasului.
18. Michel Larroche, *Mes cellules se souviennent*, ed. cit.
19. Această regulă a fost elaborată pe baza unui experiment. Unui grup de indivizi li s-a cerut să observe o serie de obiecte, după care acestea au fost ascunse. În continuare, subiecţii trebuiau să reconstituie din memorie obiectele ascunse. Scopul principal al acestui experiment nu-l reprezintă, aşa cum li s-a spus participanţilor, capacitatea de memorare. În realitate, se urmărea măsurarea limbajului nonverbal al unor indivizi aflaţi într-o situaţie de maximă concentrare. Gestualitatea subiecţilor a relevat o constantă: subiecţii îşi pun mîinile pe centrul feţei pentru a-şi spori puterea de concentrare. Alte exerciţii sau relatări filmate au arătat că poziţionarea mîinilor în zona centrală a feţei (cel mai adesea între ochi) este proprie întotdeauna oamenilor ce au fost afectaţi foarte personal de situaţiile pe care le istorisesc sau pe care le trăiesc.
20. Una dintre temele centrale ale filmului lui Jean-Jacques Annaud, *La guerre du feu*.
21. Scrisul are acelaşi efect asupra spiritului: publiciştii ştiu, de altfel, că, întrucît omul scrie de la stînga la dreapta, el îşi reprezintă într-o manieră inconştientă trecutul în stînga, iar viitorul în dreapta. Astfel, o maşină

desenată care se deplasează de la stînga la dreapta imaginii pare să meargă mai repede decît una care pleacă de la dreapta spre stînga şi care pare să meargă cu spatele. Prima merge repede, iar a doua simbolizează trecutul, dar, în egală măsură şi înainte de toate, şi siguranţa.

22. Henri Laborit, *Éloge de la fuite*, ed. cit.
23. Suzanne B. Robert-Ouvray, *Intégration motrice et développement psychique*, Desclée de Brouwer, Paris, 1977, 276 p.

Figura este fondul mişcărilor sufletului, iar gesturile capătă aici numele de mine.

Engel, *Idei cu privire la gesturile şi observaţia teatrală*, 1795

Căci natura nu i-a dat omului doar voce şi limbă ca să fie interpreţii gîndurilor sale, ci, suspectîndu-l că ar putea abuza de ele, a făcut să vorbească şi fruntea, şi ochii, pentru a le contrazice atunci cînd acestea nu sînt fidele. Într-un cuvînt, ea i-a scos tot sufletul şi nu este nevoie de nici o fereastră pentru a-i urmări mişcările, înclinaţiile şi obişnuinţele, pentru că acestea i se oglindesc pe figură şi sînt înscrise cu litere vizibile şi clare.

Cureau de la Chambre

PARTEA A DOUA

Lexicul feței

Chiar şi un fir de păr are umbră.

Publius Sirius, secolul I d.Hr.

Simbolismul puternic al părului s-a construit de-a lungul istoriei. Acest element al corpului nostru a fost, poate, cel mai supus schimbărilor, împodobirii, înlocuirii şi superstiţiilor.

Jane Lyle

Capitolul 5

Părul, sediu al frumuseţii

Părul, alături de unghii, care au aceleaşi proprietăţi biochimice ca acesta, are o viaţă autonomă în cadrul corpului uman. Creşterea lui atipică, asociată cu elemente ale tradiţiei, ne-a marcat profund inconştientul. De altfel, părul nu este niciodată manipulat fără ca gesturile respective să fie încărcate de simbolism.

Părul: penele unui păun meditativ

Creşterea părului continuă după moartea individului şi pare să fie guvernată de alte stimulări biologice decît cele care ordonează viaţa corpului uman. De aceea, numeroşi adepţi ai unor credinţe religioase îl interpretează ca fiind expresia divinităţii, de la „şuviţa lui Allah" şi pînă la codiţa încărcată de spiritualitate a chinezilor, fără a mai vorbi despre Biblie[1]. În textul creştin, apostolul Pavel dă glas problemelor pe care le poate crea părul, întrucît capul femeii este „slava bărbatului", în timp ce capul bărbatului e „chip şi slavă lui Dumnezeu"[2]. Din acest motiv, el recomandă bărbatului să se descopere în timpul rugăciunii, iar femeii, să rămînă acoperită. Părul reprezintă marca puterii divine în numeroase societăţi deiste. Apoi, odată cu Nietzsche[3], care consideră că omul înglobează în fiinţa lui, din punct de vedere filozofic, o parte din divinitate, părul devine expresia forţei şi a strălucirii umane.

Forţa simbolică a microatingerilor la nivelul părului

Graţie părului său, printr-o buclă ce-i cade pe frunte sau printr-o şuviţă rebelă bine dată cu gel, omul îşi „sculptează" relieful feţei aşa cum doreşte, îşi structurează aspectul şi îşi exprimă personalitatea. Părul reprezintă obiectul seducţiei şi, aşa cum păunul îşi netezeşte penele cînd se află în compania unei femele, părul este o podoabă pentru bărbat. Graţie lui, individul-Narcis îşi pune în valoare frumuseţea şi îşi împodobeşte întregul corp. Totuşi, dacă este adevărat că părul participă la farmecul personal, pe care-l întăreşte, nu mai puţin adevărat e că lungimea acestuia distinge sexele.

Cultura masculină impune părul tuns scurt şi pune în practică această idee adînc înrădăcinată cu ocazia ritualizată a serviciului militar. Bărbatul cu plete învaţă atunci pe propria-i piele că prestigiul uniformei masculine presupune un păr scurt. Părul scurt implică rigoare, seriozitate şi respectarea autorităţii. Şi aceasta se întîmplă de la pletele lui Samson cel neîmblînzit şi pînă la tunsoarea punk întîlnită în oraşele moderne sau la părul în formă de creastă şi decolorat, trecînd prin imaginea eroului romantic cu părul lung care se revoltă împotriva rigorii morale, lăsîndu-se condus de sentimente. Pînă nu demult, femeile infidele şi prostituatele erau tunse, norma fiind înscrisă astfel pe corpul vinovatelor[4]. Se spune apoi despre persoanele care, după ce se trezesc, dimineaţa, nu se aranjează şi nu îşi pregătesc aspectul pentru contactul cu ceilalţi că sînt „ciufulite".

Simbolistica creată în jurul părului este aşadar foarte puternică. Aureolă sau coroană a timpurilor moderne, părul are legătură cu capul şi, prin aceasta, cu „ceea ce avem în cap".

Întrucît spiritul uman are rolul de a marca pe corp povara „evanghelică" a tradiţiilor, mîna nu mai rătăceşte la întîmplare prin păr, ci se avîntă deasupra ochilor şi eliberează corpul pe care îl oferă privirii, fiind expresia voinţei de a plăcea şi a dorinţei de recunoaştere senzuală specifică fiinţelor umane.

Omul care îşi arată părul îşi arată corpul, iar trecerea mîinii prin păr exprimă o dorinţă senzuală. Uitaţi-vă la indivizii a căror vîrstă a redus

interesul acordat corpului la nivelul problemelor pe care acesta le creează. Aceştia au uitat, încetul cu încetul, de plăcerile carnale, iar mîinile lor nu se mai opresc în păr ca să-l atingă sau să-l mîngîie.

Sînt femeie. Îmi etalez prezenţa senzuală (gest jumătate conştient, jumătate inconştient)

Mîna trece prin păr netezindu-l, aranjîndu-l. Această situaţie apare mai frecvent la persoanele cu părul lung decît la cele tunse scurt, cu unele excepţii. Gestul se întîlneşte, de exemplu, la femei, atunci cînd se aranjează ca să placă. Femeia îşi citeşte farmecul în privirea bărbatului din faţa ei, iar această privire atentă o face să se întoarcă spre sine. Bineînţeles că ea caută să îi placă bărbatului, dar aceasta se întîmplă, poate, mai degrabă pentru că privirea încărcată de sexualitate a masculului îi aminteşte de calitatea ei de „femelă" decît ca urmare a fizicului plăcut al bărbatului.

Trecerea mîinii prin păr se întîlneşte foarte frecvent în cazul *imaginii de referinţă* (în acest caz, *plăcută*[5]).

Imaginile de referinţă sînt constituite din informaţii vizuale (imagini şi amintiri) înmagazinate în creier, de unde omul le „extrage" de fiecare dată cînd are nevoie. Spre exemplu, mergi pe stradă şi de departe cineva te recunoaşte. Cum a făcut? Pur şi simplu, găsind în creier, printre miliardele de informaţii stocate, informaţia legată de tine, o imagine etichetată care se numeşte *amintire*. Imaginea de referinţă este fie ultima imagine reţinută, fie imaginea cea mai încărcată de senzaţii. Ea se compune dintr-un ansamblu de pulsiuni ascunse, de emoţii trecătoare

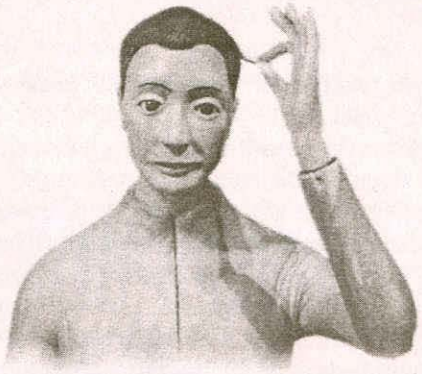
şi, poate, de sentimente durabile şi este încărcată cu o mulţime de afecte, pozitive sau negative. Cu toate acestea, individul nu conştientizează ponderea afectivă a imaginii de referinţă, ba chiar nici nu-şi dă seama de apariţia acesteia. De altfel, ea apare şi dispare la fel de repede.

În acelaşi timp, imaginea de referinţă îi permite şi celuilalt să ne recunoască. Ea îşi descarcă întreaga forţă, tot potenţialul emoţional, şi provoacă în noi senzaţii pe care le exprimăm corporal. Trăim instantaneu o stare pe care corpul nostru o exprimă tot instantaneu.

Dacă vom reuşi să captăm primul gest pe care îl face celălalt cînd ne vede, vom putea afla exact care sînt sentimentele lui în ce ne priveşte. Important este deci să fim în stare să citim imediat reacţia corporală a celuilalt atunci cînd ne zăreşte, întrucît mai tîrziu el îşi „fabrică" o atitudine, iar gesturile care urmează vor fi mult mai puţin interesante.

Dacă amintirea imaginii de referinţă este plăcută, se întîmplă de multe ori ca persoana cealaltă, mai cu seamă dacă este femeie (aceasta avînd, de obicei, părul mai lung), să-şi treacă mîna prin păr atunci cînd ne identifică imaginea. Prin gestul ascuns care s-a născut din imaginea de referinţă şi a dispărut imediat după aceea, persoana, fără a avea conştiinţa descărcării emoţionale ce se produce în interiorul său (cu unele excepţii), arată un moment că îi placi sau că te găseşte agreabil.

La jumătatea distanţei dintre microatingerea „tradiţională" şi microfixarea corporală se găseşte următoarea atitudine:



Sînt cu tine

Dacă *mîna mîngîie o şuviţă de păr cu braţul în direcţia interlocutorului*, părul fiind întins spre el, reflecţia-mîngîiere este adresată acestuia. Omuleţul din imagine este în situaţia de reflecţie şi vă adresează o privire prietenoasă.

Părul învîrtit după deget şi părul învîrtit după mînă

Alături de aceste gesturi oarecum provocatoare, există, în mod curios, şi alte gesturi, în care părul devine un instrument de gestionare a stresului.

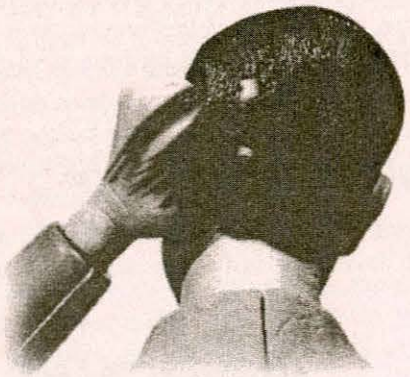
Am o idee în minte.
Mă întorc spre mine însumi

Persoana care *prinde o şuviţă cu arătătorul* şi o răsuceşte în jurul unui deget se întoarce spre sine într-o atitudine în care uşoara concentrare se împleteşte cu apariţia stresului.

Persoana care îşi trece mîna prin păr este întotdeauna puţin contemplativă, meditativă. Femeile care îşi trec adesea mîinile prin păr trăgînd uşor de el sînt nişte visătoare, iar părul lor devine firul Ariadnei, pe care îl urmează ca să-şi atingă visurile.

Cînd persoana îşi prinde părul în pumn, raportul este foarte diferit. Pumnul de păr ascunde pumnul strîns în semn de agresivitate. Interlocutoarea îşi bagă în păr pumnul pe care tare ni l-ar mai băga în faţă!

Dimpotrivă, cînd mîna ajunge pe la rădăcina părului, omul revine la concretul situaţiei, iar mîna îşi regăseşte „ocupaţia". Să vedem cît de „ocupată" este.



Situaţia asta mă enervează

Rădăcina părului sau „capul întors"

Cînd ajunge la rădăcina părului, mîna atinge partea dorsală a individului, mai exact în zona cefei. Or, omul se scarpină după cap atunci cînd trebuie să ia decizii pe care n-ar vrea să le ia. În ceea ce o priveşte, mîna s-a refugiat deja după cap şi aşteaptă să fie urmată de întregul corp.

Omul ar vrea să întoarcă spatele problemei, iar pielea capului îl mănîncă pentru că ar trebui să ia poziţie în condiţii care nu-i convin.

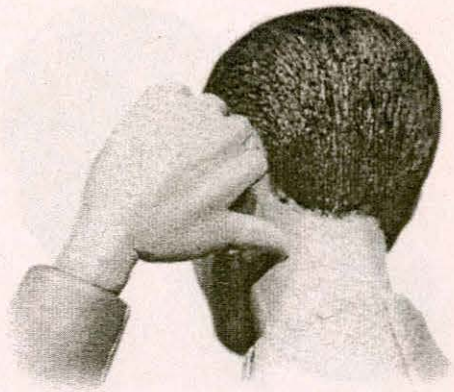
În acest caz, trebuie avute în vedere mai multe zone distincte pentru că ele pun în evidenţă atitudini diferite.

Micromîncărimile de la baza gîtului, generate de agresivitatea inhibată

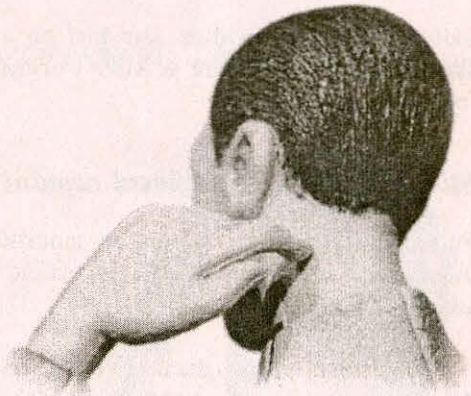
Cele trei situaţii pe care le expunem în cele ce urmează exprimă gesturi aproape similare, şi totuşi...

Situaţia în care *degetul mare* atinge *baza gîtului* este, fără îndoială, cel mai puţin agresivă. Cînd are degetul mare ridicat, individul este foarte nervos, dar ştie deja cum va reacţiona şi caută să pozitivizeze situaţia.

Să pozitivizăm lucrurile care mă enervează. Cu degetul mare ridicat, interlocutorul nostru arată că este foarte enervat, dar încearcă să pozitivizeze. El caută o supapă



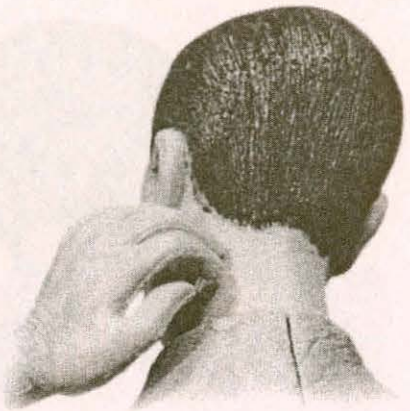
Sînt invidios. În faţa celuilalt (a celorlalţi), îmi pierd din orgoliu şi din autoritate



În a doua situaţie, *individul se scarpină cu arătătorul la baza cefei*. Situaţia a fost observată de fiecare dată cînd invidia devine motorul limbajului nonverbal. Să ne amintim că arătătorul poartă în sine *ego*-ul, eul. Oricît de incredibil ar părea, toate observaţiile noastre concordă asupra ideii că persoana care se scarpină cu arătătorul la baza cefei este invidioasă.

Şi în cazul celui de-al treilea tip de micromîncărime observat, motivaţia este diferită.

Se înregistrează aceeaşi dorinţă instinctivă de a răspunde furnicăturilor printr-o pulsiune agresivă, numai că circumstanţele sînt diferite ;



Sînt nervos. Situaţia asta mă enervează

individul nu este invidios, dar nici nu a reuşit încă să pozitivizeze situaţia neplăcută în care se află. Dorinţa sa instinctivă inhibată este foarte puternică.

Micromîncărimi în mijlocul capului: teama de a nu jigni

Puternica agresivitate latentă se modifică pe măsură ce zonele cu micromîncărimi se deplasează, semnalînd o dificultate de a gestiona o anumită problemă afectivă.

Omul trebuie să ia o decizie, ceea ce nu prea îi convine întrucît acest demers riscă să jignească. *Micromîncărimea* apare acum *după cap*. El caută să fugă de responsabilităţile de care nu se va putea desprinde, dar pe care nu vrea să şi le asume nici aici, nici acum. Se teme de rana sufletească pe care ar risca să i-o provoace celuilalt dacă, în loc să răspundă cu tact, ar face-o fără menajamente. Micromîncărimea este produsă de dorinţa de a răspunde cu tact. Acest tip de gest apare, adesea, într-o situaţie în care confortul afectiv este pus în joc în timpul discuţiei.

Interlocutorul nostru este, într-adevăr, foarte încurcat şi nu ştie din ce unghi să abordeze problema. În cazul acestui tip de dificultate, trebuie să-l ajutăm să găsească soluţii. Gestul făcut pledează în favoarea lui, exprimînd cît se poate de clar încurcătura în care se află.

Situaţia asta mă deranjează. Jena provocată de această situaţie este una de natură afectivă. Persoana se teme să nu jignească sau să nu rănească pe cineva pe care îl apreciază

Micromîncărimile din vîrful capului: „bătăile de cap"

Problema asta e cu adevărat complicată. Mă întreb cum voi ieşi dintr-o asemenea încurcătură

În sfîrşit, rămîne să analizăm micromîncărimea apărută ca urmare a unei probleme de ordin logic. Omul care *se scarpină în vîrful capului* ştie că nu va găsi soluţia pe care o caută şi tocmai din acest motiv îl mănîncă pielea capului. El va ieşi din situaţia în care se găseşte printr-un artificiu verbal, care însă nu aduce decît pe departe cu o soluţie veritabilă.

Note

1. *Cf.* Annick De Souzenelle, *Le symbolisme du corps humain*, Albin Michel, Paris, 1991.
2. Biblia, 1Cor. 11.
3. Friedrich Nietzsche, *Ecce homo*, Gallimard, Paris, 1942.
4. Anne Ancelin-Schutzenberger, teză de doctorat în psihologie.
5. Imaginea de referință este descrisă foarte bine în lucrarea lui Antonio Damasio, *L'erreur de Descartes*, Odile Jacob, Paris, 1996.

Fiecare om își poartă în frunte ce îi este scris, ca pe o hieroglifă.

Jean-Jacques Courtine, *Istoria feței*, 1994

Sprînceana este partea feței care exprimă cel mai bine pasiunile, deși sînt unii care cred că ochii ar fi acea parte.

Ch. Le Brun, *Conferință despre expresia generală și particulară*, 1698

Capitolul 6

Fruntea şi sprîncenele contra impasurilor reflecţiei

ul este, prin excelenţă, zona reflecţiei. Acolo, „sub pălărie", se
ciziile. Capul concentrează în sine toate posibilităţile fiinţei
. Ce-o fi avînd oare „în cap" băiatul ăsta bizar, atunci cînd o ia
Dar specialistul în management, care mizează doar pe „brain-
ng", un fel de „furtună în creier" colectivă, susceptibilă de a da
unor noi idei? Oamenii aflaţi în funcţii importante au „capul
sau „capul mare" de atîta suprasolicitare, corpurile dispărînd,
în spatele unui panteon păros.
ciziile sînt luate la nivelul craniului, într-o zonă precisă, fruntea.

i mult sau mai puţin lată de la un individ la altul, fruntea are o
e constantă: cu cît este mai dezgolită, cu atît omul apare ca fiind
nţelept, ca şi cum căderea părului ar fi accelerată din cauza
ăţii intelectuale care înfierbîntă craniul[1].

spatele acestor date ce descumpănesc prin simplitate, poate chiar
simplism, apare un adevăr destul de banal: în atitudinea de
ţie, omul îşi duce mîna la frunte.

Fruntea, spaţiu de reflecţie

Individul calm alternează microfixările cu microatingerile, care îi dezvăluie gradul de concentrare. Dacă este nervos, el nu reuşeşte să avanseze în reflecţie şi se izbeşte de o serie de dificultăţi, resimţind, astfel, o serie de micromîncărimi.

Microatingerile şi microfixările întoarcerii spre sine

Fruntea simbolizează întoarcerea narcisistă spre sine, atît de necesară concentrării. „Adunîndu-şi gîndurile", omul le aglomerează în zona centrală a frunţii pentru a-şi maximiza efortul intelectual[2].

Individul îşi masează calm tîmplele ca şi cum şi-ar masa ideile. El se întoarce spre sine şi, în căldura şi starea de bine care apar în urma rupturii de lumea civilizată, în mîna dusă la frunte pot fi decelate două atitudini diferite.

Mă gîndesc. Omul îşi masează tîmplele ca şi cum ar căuta, inconştient, să se calmeze, să se destindă

Lucrurile sînt complicate. Situaţie de concentrare intensă

Capitolul 6

Fruntea şi sprîncenele contra impasurilor reflecţiei

Capul este, prin excelenţă, zona reflecţiei. Acolo, „sub pălărie", se iau deciziile. Capul concentrează în sine toate posibilităţile fiinţei umane. Ce-o fi avînd oare „în cap" băiatul ăsta bizar, atunci cînd o ia razna? Dar specialistul în management, care mizează doar pe „brainstorming", un fel de „furtună în creier" colectivă, susceptibilă de a da naştere unor noi idei? Oamenii aflaţi în funcţii importante au „capul pătrat" sau „capul mare" de atîta suprasolicitare, corpurile dispărînd, parcă, în spatele unui panteon păros.

Deciziile sînt luate la nivelul craniului, într-o zonă precisă, fruntea.

Mai mult sau mai puţin lată de la un individ la altul, fruntea are o însuşire constantă: cu cît este mai dezgolită, cu atît omul apare ca fiind mai înţelept, ca şi cum căderea părului ar fi accelerată din cauza activităţii intelectuale care înfierbîntă craniul[1].

În spatele acestor date ce descumpănesc prin simplitate, poate chiar prin simplism, apare un adevăr destul de banal: în atitudinea de reflecţie, omul îşi duce mîna la frunte.

Fruntea, spaţiu de reflecţie

Individul calm alternează microfixările cu microatingerile, care îi dezvăluie gradul de concentrare. Dacă este nervos, el nu reuşeşte să avanseze în reflecţie şi se izbeşte de o serie de dificultăţi, resimţind, astfel, o serie de micromîncărimi.

Microatingerile şi microfixările întoarcerii spre sine

Fruntea simbolizează întoarcerea narcisistă spre sine, atît de necesară concentrării. „Adunîndu-şi gîndurile", omul le aglomerează în zona centrală a frunţii pentru a-şi maximiza efortul intelectual[2].

Individul îşi masează calm tîmplele ca şi cum şi-ar masa ideile. El se întoarce spre sine şi, în căldura şi starea de bine care apar în urma rupturii de lumea civilizată, în mîna dusă la frunte pot fi decelate două atitudini diferite.

Mă gîndesc. Omul îşi masează tîmplele ca şi cum ar căuta, inconştient, să se calmeze, să se destindă

Lucrurile sînt complicate. Situaţie de concentrare intensă

Microfixarea diferă de microatingere prin calmul pe care-l degajă primul gest. Microatingerea este compulsivă, în timp ce microfixarea exprimă concentrarea totală. Mîna rămîne imobilă pe frunte şi, cu cît este mai apropiată de centrul feţei, cu atît concentrarea este mai mare. Întoarcerea spre sine nu este parazitată, în acest caz, de nici o influenţă exterioară, omul concentrîndu-se exclusiv asupra subiectului care trebuie dezvoltat şi făcînd abstracţie de ce se întîmplă în jur.

Deţin controlul asupra problemei. Reflecţia e maximă ; problema este complicată, dar la capătul căutărilor intense mă aşteaptă soluţia

Este ceva ce nu pot înţelege. Soluţia nu apare ca o consecinţă a stresului sugerat de pumnul strîns

Micromîncărimile cauzate de complicaţii

Micromîncărimile din partea superioară a frunţii se produc atunci cînd apar unele complicaţii. Individul ştie dinainte că informaţia pe care o va găsi va fi nesatisfăcătoare. Două informaţii antagonice coexistă: persoana caută (prima informaţie), dar ştie că nu va găsi (a doua informaţie). Antagonismul şi contradicţia dintre cele două informaţii vor constitui sursa micromîncărimilor. Şi în acest caz sînt posibile mai multe situaţii, detectabile prin regula mişcării.

Centrul frunţii exprimă importanţa implicării personale. Cu cît mîna se poziţionează mai spre centrul feţei, cu atît mai mari sînt interesul şi implicarea personală.

Aş vrea să ştiu. Nu cunosc lucrurile pe care mi le povesteşti, dar mă interesează

Mă implic personal în găsirea soluţiilor

Micromîncărimile din partea superioară a frunţii nu simbolizează nici minciuna, nici înşelătoria, ci reprezintă semnul unor complicaţii care trebuie gestionate. Ca să fim exacţi, omul care se scarpină pe frunte nu ştie exact cum să rezolve complicaţiile.

Observarea atentă a mîinii puse pe frunte conduce la o concluzie certă : omul face acest gest atunci cînd caută o soluţie. Deja din momentul în care începe procesul de reflecţie, forma şi poziţia mîinii ne indică deznodămîntul acestuia, ca şi cum, angajîndu-se în căutarea unei soluţii, omul care reflectează ar fi înţeles deja, în mod inconştient, că rezultatul investigaţiilor sale nu poate fi decît steril.

În planul motivaţiilor umane, starea de indispoziţie ar putea constitui o explicaţie a incapacităţii individului de a găsi soluţii afective şi, totodată, logice la problemele cu care se confruntă. Ideea în sine nu este nouă, ea nu reprezintă decît rezultatul unui amalgam obţinut prin combinarea mai multor metode care presupun necesitatea pozitivizării[3].

Sprîncenele sau îngroparea trecutului

Sprîncenele sînt poziţionate pe faţă la jumătatea distanţei dintre ochi şi frunte, reprezentînd, prin aceasta, zona situată între ceea ce vedem (ochii) şi ceea ce cunoaştem (creierul).

Micromîncărimile produse în această zonă au ca rezultat atitudini foarte semnificative.

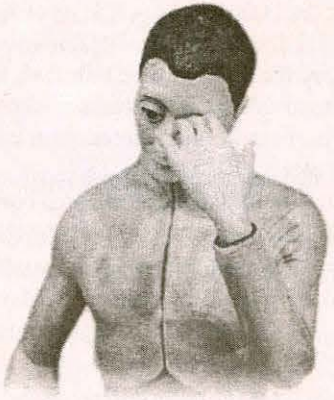
Micromîncărimile, semn al căutărilor active

Sprîncenele sînt un centru important al micromîncărimilor deoarece în această zonă omul va căuta nu doar imaginile vizuale, ci şi informaţii legate de limbaj. Atunci cînd îşi scarpină sprîncenele înspre exterior (dinspre nas spre tîmple), el deschide, în mod simbolic, un sertar, unde caută documentele de care are nevoie.

Şi, în consecinţă, în faţa informaţiilor pe care nu le cunoaşte şi care îl deranjează, omul închide sertarul, scărpinîndu-se în zona centrală a feţei, pornind de la tîmple spre nas.

Precizăm că descriem aici direcţii, şi nu destinaţii, cursa micromişcărilor nefiind niciodată atît de lungă cum ne-ar sugera punctele finale indicate prin săgeţi.

Atunci cînd omul însetat de cunoaştere se scarpină pe frunte, el efectuează o *micromişcare spre exteriorul sprîncenelor*.



Caut fără prea multă convingere (căutare pură în timpul căreia interesele afective nu-şi fac simţită prezenţa)

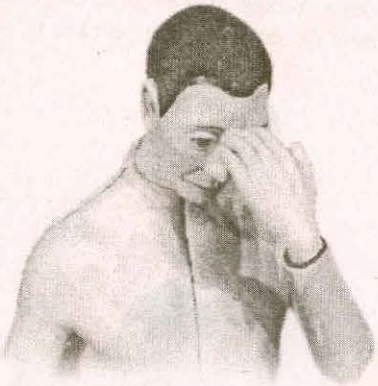
Dimpotrivă, dacă încearcă să se închidă la ce i se înfăţişează, individul îşi *scarpină uşor sprîncenele spre interior*, în direcţia nasului. Cu o mişcare inconştientă, îşi barează, astfel, fruntea, acţionînd, parcă, un sistem de închidere invizibil, care blochează ideile. Mîna revine

spre centrul feţei, ca şi cum omul ar trebui să se concentreze şi să se întoarcă spre sine pentru a scăpa de ceea ce nu înţelege sau nu cunoaşte.

Nu ştiu despre ce îmi vorbeşti. Toate acestea mă neliniştesc puţin

Se poate întîmpla şi ca individul foarte implicat să arate o dorinţă puternică de a descoperi ce se întîmplă. Intelectul şi afectivul sînt deci ambele puternic implicate.

Sînt foarte interesat. Individul este puternic implicat, iar dorinţa lui de cunoaştere este foarte activă



Microatingerile la nivelul sprîncenelor, orizontul delectării

Atingerea sprîncenelor reprezintă un gest pe care cu toţii am avut ocazia să-l observăm şi să-l realizăm. Ea îmbracă două forme diferite.

Caut o informaţie. Trebuie să găsesc această informaţie, pentru că o deţin

Syner, omuleţul nostru, caută să aducă în cadrul gîndirii sale o informaţie ascunsă undeva în creier. El trebuie să regăsească informaţia, şi atunci îşi „vîntură" informaţiile stocate în cutia craniană. Ne aflăm la jumătatea drumului între o atitudine de relaxare şi una de concentrare, iar lucrurile se desfăşoară cu o oarecare lentoare senzuală.

În a doua situaţie, Syner caută să-şi introducă în minte, cu delectare, raţionamentele sau situaţiile pe care le observă.

Mă bucur de ceea ce văd

El îşi aranjează sprîncenele, netezindu-le *înspre exterior*, după cum „aranjează" şi situaţia, şi se mîngîie cu gîndul că aceasta va dura.

Note

1. Diverse studii au ajuns la aceleaşi concluzii în legătură cu acest subiect. În primele cinci minute ale unei întîlniri, înainte chiar de începerea oricărei discuţii, coeficientul de inteligenţă al oamenilor cu chelie, ca şi al purtătorilor de ochelari, este supraevaluat în raport cu modul cum va fi apreciat mai tîrziu.
2. Sculptorul Auguste Rodin, care era, de altfel, un fin observator al musculaturii corpului uman, nu a mers atît de departe cu reflecţia în jurul sensului micromişcărilor corporale, căci altfel şi-ar fi numit opera capitală nu „Gînditorul", ci „Bosumflatul" sau „Dubitativul".
3. Émile Coué, un farmacist de la începutul secolului XX, a construit o teorie în jurul ideii că „este suficient să crezi pentru a vedea". De fapt, teoria este mult mai consistentă decît pare, autorul explicînd cu argumente solide că, atunci cînd se pune problema de a lua o decizie între voinţă şi imaginaţie, spiritul alege întotdeauna imaginaţia. Teoriile lui Festinger cu privire la disonanţa cognitivă reiau ideea din perspectiva psihosociologiei, chiar dacă Émile Coué nu reprezintă o referinţă prea cunoscută.

Cînd ne gîndim la obstacolele cu care se confruntă atît de des cei care se nasc surzi sau care surzesc la începutul vieţii, înţelegem că aici (în relaţia dintre gîndire şi limbaj) apare problema fundamentală şi profundă.

Oliviers Sacks, *Ochi ca să auzim*

Capitolul 7

Urechile, un receptacul pentru cuvinte

Cei mai mulţi dintre receptorii noştri sînt masaţi în centrul feţei. Trei din cele cinci simţuri îşi găsesc sursa sensibilităţii (urechi, ochi, nas) puţin mai sus de gură. Specialiştii în studiul feţei[1] desemnează această zonă ca fiind sediul afectivului. În opinia lor, receptorii larg deschişi exprimă, prin însăşi forma lor, dorinţa de a comunica a individului deschis spre lume. Multiplele interferenţe dintre zona centrală a feţei şi mediul înconjurător explică de ce în jurul acestui centru mîna va zăbovi mai mult decît în orice altă parte a feţei sau a corpului.

Cuvintele codate în propoziţii care se varsă, la rîndul lor, în discursuri; zgomotele grupate în sunete construite, preludiu al muzicii; sonorităţile universului, asociate cu lungimi de undă precise, toate acestea sînt absorbite de creier de îndată ce sunetele „îşi aruncă ancora" la un pas de ureche.

Urechea „prinde" toate sunetele, fără nici o selecţie. Anumite sonorităţi prea puternice, anumite lungimi de undă ne sparg timpanele, unele fraze sau expresii „şochează" urechea, iar gesturile exprimă lucrurile care nu pot fi spuse mai exact, care nu trebuie auzite, dar pe care le-am auzit totuşi. Simţul auditiv îmbracă forme metaforice în multe expresii. Astfel, de exemplu, în „vom ajunge să ne înţelegem", sensul auditiv* a devenit metaforic, este o expresie. În fraza „vezi ce

* Fr. *entendre* înseamnă atît „a înţelege", cît şi „a auzi" (n. tr.).

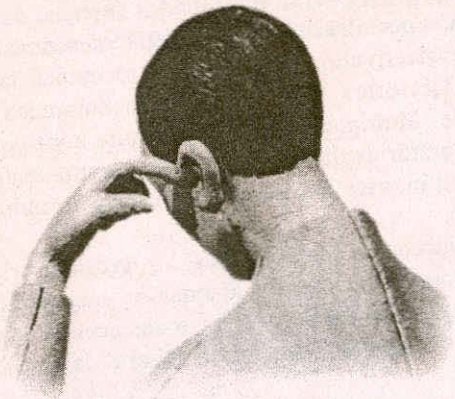
vreau să spun", organul văzului a fost substituit organului auzului fără vreun motiv aparent.

În general bine crescut, omul nici nu clipeşte atunci cînd aude lucruri care, în opinia lui, nu trebuie auzite, dar corpul său reacţionează la cuvintele încărcate de sensuri. Urechea le-a captat, dar el încearcă mereu să le elimine, pentru a extirpa germenele „problemelor" ale căror purtătoare sînt.

Să explorăm această „peşteră" senzorială care este urechea.

Micromîncărimile sau excluderea limbajului

Gestul de *scărpinare a urechii* este unul comun, bine cunoscut.



Aş fi preferat să nu aud aşa ceva. Vorbele stîngace sau deplasate produc furnicături la nivelul urechii

Cuvintele sînt captate de pavilionul urechii şi „alunecă" apoi spre timpan, care rezonează încă la frazele auzite. Acestea îi provoacă furnicături puternice. Informaţiile nedorite se lovesc de partea atît de sensibilă a urechii, care este timpanul, şi rezonează, provocînd în noi un ecou dezagreabil[2].

Cuvintele care ne deranjează

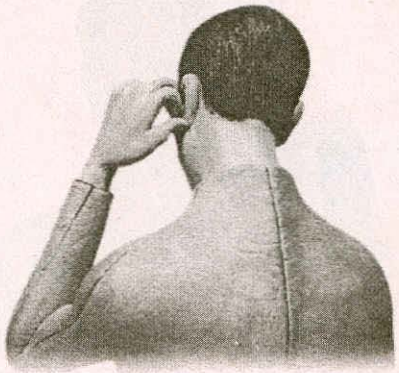
Alături de aceste gesturi clar repertoriate şi identificate, apar două alte tipuri de micromîncărimi.

Ce îmi spui mă deranjează din punct de vedere intelectual. Conţinutul discursurilor intelectuale sau care frizează idealismul deranjează

Micromîncărimile din partea superioară a pavilionului urechii se produc în toate situaţiile în care discursul celuilalt ne zdruncină idealismul. Ele apar şi atunci cînd întrebările puse sînt prea complicate, încît preferăm să nu le „auzim". (Dacă am fi spus că preferăm să nu le „vedem", creierul nostru ar fi transmis comenzi ochilor.)

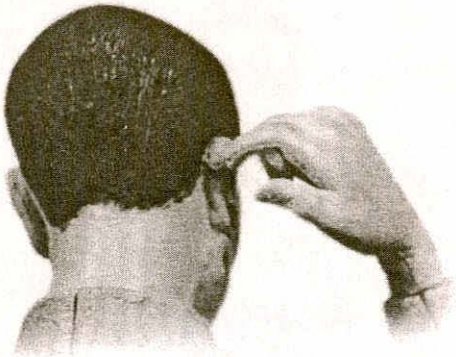
Micromîncărimile la nivelul lobului urechii ne trimit la valorile noastre materiale cărora cuvintele persoanei interlocutorului le aduc atingere.

Ceea ce îmi spui mă enervează. Vorbele tale mă deranjează



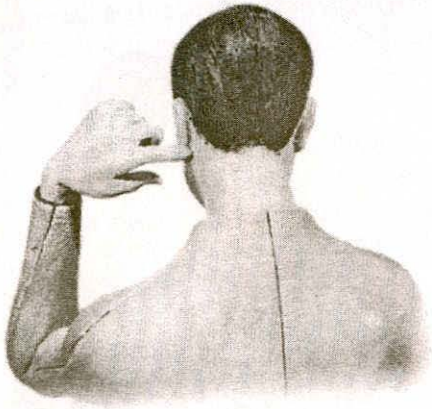
Cuvintele care nu ne privesc

N-am putea fi exhaustivi fără a evoca ultimele două tipuri de micromîncărimi ale urechii, cu atît mai mult cu cît acestea sînt frecvent întîlnite.



Aceste idei nu ne privesc. Confidenţialitatea forţată a relaţiei lezează pudoarea interlocutorului

Furnicăturile pe faţa externă a urechii apar atunci cînd cuvintele auzite nu îl privesc pe cel care le aude. Şi aceasta cu atît mai mult cu cît prezenţa acestuia pare a fi importantă pentru interlocutor, care vorbeşte fără întrerupere. Din punct de vedere topografic, *partea superioară a pavilionului* este vizată de fiecare dată cînd afectată e



Aceste situaţii concrete nu ne privesc. Interlocutorul are impresia că temele abordate nu îl interesează

ordinea ideilor sau aceea a sentimentelor „profunde", în timp ce *valorile materiale* şi domeniul pulsiunilor îşi vor marca teritoriul în *partea inferioară a lobului urechii*.

Micromîncărimile produc reacţii şi mai uimitoare la omul care este singur cu gîndurile lui. Rememorarea unei discuţii deranjante pentru propriul confort sau a unei discuţii imaginare neplăcute este suficientă pentru a provoca apariţia unor furnicături în ureche.

Data următoare cînd, singur fiind, vei observa că degetul tău se îndreaptă spre timpanul ce te mănîncă, întreabă-te, imediat ce simţi micromîncărimea, care este natura gîndurilor tale. Este posibil ca o idee puţin difuză să fi plecat deja din creierul tău, dar un efort de atenţie te va ajuta să o reconstitui şi te va conduce, în mod logic (vei „vedea" !), la lucrurile pe care le-ai auzit.

Microfixările, simptome ale unei ascultări active

Urechea ştie să fie atentă şi să tacă. Ca un cîine de vînătoare care se opreşte pîndind vînatul, gesturile noastre se produc în apropierea urechii în aşteptarea cuvîntului potrivit pe care îl caută. Intensitatea şi dorinţa de a asculta depind de situarea mîinii în zona urechii.

Sînt numai urechi. Persoana este extrem de atentă. O jenă uşoară poate fi decelată atunci cînd inelarul se întoarce spre gură

În această situaţie, omuleţul nostru este interesat mai ales de spusele interlocutorului, pe care le încurajează cu mîna aşezată în spatele

urechii. *Arătătorul* care simbolizează eul este plasat în spatele pavilionului urechii, pe care-l îndreaptă spre înainte pentru a nu pierde nimic din schimbul de cuvinte.

Situaţia următoare marchează o deschidere şi mai mare. În prima imagine, *inelarul este aproape de gură*, cu care se află în contact. Interlocutorul nu îşi oferă încă în întregime chipul şi aşază o ultimă barieră între el şi ceea ce aude. Această barieră este, pur şi simplu, o barieră a pudorii.

Sînt numai urechi. Atenţie extremă, ascultare activă

Odată bariera pudorii căzută, atenţia interlocutorului atinge nivelul maxim, iar cuvintele celuilalt îl interesează cu adevărat. Ascultîndu-l cu atenţia încordată, el uită de sine în favoarea a ceea ce trebuie să facă sau să asculte. Aşadar, nu mai are nici un motiv serios de a se distanţa de interlocutorul său şi dă dovadă de o mare deschidere.

Deşi interesante, aceste gesturi nu sînt de mare interes pentru sinergologie. Ele exprimă vizual ceea ce trebuie să exprime fără ca observatorul să aibă senzaţia că este obligat să respecte interpretarea lor sinergologică. Nu mai puţin adevărat este că microfixările sînt gesturile cel mai uşor de decriptat, deoarece în timpul lor interlocutorul rămîne nemişcat, corpul său fiind, astfel, „transparent".

Microatingerile la nivelul urechii indică gesturi care dezvăluie o empatie superioară.

Microatingerile: vorbe dulci ca mierea

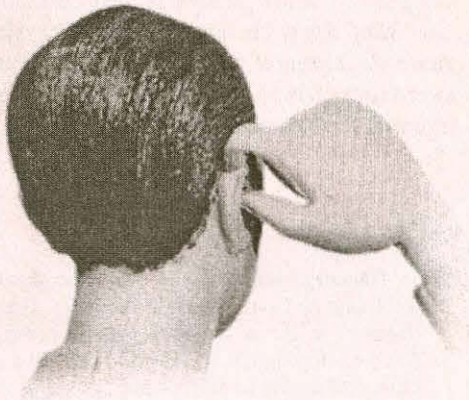
În numeroase situaţii cuvintele sînt dulci ca „mierea" pentru urechea interlocutorului, trezind în acesta senzaţii plăcute. În aceste situaţii, rolul de martor al cuvintelor este asumat de conductul auditiv. Urechea este tratată cu mult respect, iar cuvintele auzite reprezintă „hrana" fiinţei umane care, delectată de universul sonor, reproduce „dulceaţa" cuvintelor prin atingerea inconştientă a urechii.

În raport cu situaţiile precedente, mîna a devenit activă şi mîngîie partea urechii avută în vedere, ca pentru a întări ceea ce omul aude.

Plăcerea dată de cuvintele măgulitoare

Două tipuri de microatingeri dezvăluie conţinutul unor cuvinte cu efect liniştitor. Observarea poziţiei mîinii este esenţială. *O microatingere în partea superioară a urechii* exprimă bucuria provocată de auzirea unor cuvinte care exprimă gînduri sau sentimente înalte. Interlocutorul nu a ezitat să facă apel la mintea sau la inteligenţa noastră şi, cu mîna aşezată pe pavilionul urechii, îi semnalăm recunoştinţa pe care o resimţim.

Vorbele tale bune îmi fac plăcere. Vorbele bune idealizează sau au un nivel intelectual înalt, flatîndu-ne inteligenţa



Lobul urechii devine ţinta predilectă spre care se îndreaptă mîna omului calm, mulţumit să afle despre evenimente fericite din alt punct

de vedere : punerea în evidenţă a neajunsurilor indivizilor pe care nu-i apreciem cîtuşi de puţin.

Îmi pare bine să aud aşa ceva. Natura materială, chiar senzuală, a situaţiei atrage mîna către lobul urechii. Intensă stare de bine

Chiar dacă nu este un lucru pe care să-l recunoaştem cu uşurinţă, astfel de vorbe au o virtute, şi anume aceea de a ne distra. Ele conţin „un nu ştiu ce" plăcut auzului, pe care încercăm să-l facem să rezoneze cît mai mult timp la nivelul lobului urechii.

Ar fi fost, fără îndoială, suficient ca locutorul nostru, luînd cuvîntul, să spună : „Mi-ar plăcea *să văd* ce gîndeşti" sau „Aş vrea să-mi spui cum *simţi* ce ţi-am spus", pentru ca simţurile, puse de altminteri în alertă de sistemul nervos central, să fie conectate în mod diferit, iar microatingerile şi micromîncărimile să se producă în alte zone ale feţei, în cazul de faţă ochii ori nasul.

Note

1. În franceză, lucrările cel mai bine documentate sînt, fără discuţie, cele publicate de Louis Corman (la PUF). Una dintre cercetările noastre, pentru moment în lucru, propune o nouă perspectivă asupra anumitor concepte. Ceea ce deplîngem, în primul rînd, este neglijarea funcţionării emisferice, care pare a avea implicaţii importante asupra rolului şi a formei receptorilor senzoriali, precum şi omiterea impactului dinamic al vasodilataţiei feţei.
2. Pentru analiza fiziologică a relaţiei dintre ureche şi vorbire, *cf.* Alfred Tomatis, *L'oreille et le langage*, Seuil, Paris, 1991.

Ochii larg deschişi sînt un semn de stupiditate, iar privirea fixă o marcă a lenei ; privirea prea sfredelitoare trădează o tendinţă spre mînie, în vreme ce privirea prea vie şi prea grăitoare este privirea celor fără de ruşine ; cea mai bună privire este cea care dezvăluie un spirit liniştit şi o bunăvoinţă plină de respect. Nu din întîmplare aşadar cei din vechime spuneau că „sediul" sufletului se găseşte în ochi.

Revel, *Istoria vieţii private*

Capitolul 8

Ochi în ochi

Fiecare individ are un organ de simţ dominant, pentru majoritatea dintre noi acesta fiind vederea[1]. Privind în jur, auzindu-i pe ceilalţi, văzîndu-i în timp ce ne vorbesc, devenim conştienţi de faptul că există lucruri pe care „dorim să le vedem", după cum există şi lucruri pe care „nu dorim să le vedem". De rea-credinţă cu ceilalţi, ni se întîmplă uneori să fim de rea-credinţă şi cu noi înşine, iar gesturile ne trădează.

În situaţiile pe care indivizii nu „vor să le vadă", mîinile se mişcă în jurul ochilor în concordanţă cu micromîncărimile resimţite, pentru a le ascunde. Dar, în felul acesta, ele nu fac decît să ofere cheile de lectură pentru descifrarea vieţii noastre interioare observatorului care ştie să speculeze orice element în favoarea lui.

Mai mult decît în cazul oricărui alt organ, evenimentele şi situaţiile transpar în privire, dezvăluindu-i secretele noastre cele mai intime celui care ştie să privească „ochi în ochi".

Privirea socială şi privirea relaţională

Atunci cînd oamenii se află faţă în faţă, două tipuri distincte de privire pot apărea în aceiaşi ochi: privirea socială şi privirea relaţională.

De fiecare dată cînd distanţa dintre interlocutori face imposibilă vorbirea, privirea relaţională este deosebit de importantă. Dimpotrivă, de îndată ce oamenii se apropie, ochii îşi pierd funcţia „misterioasă", iar privirea, care a devenit socială, reliefează cuvintele. Apropierea

distruge, astfel, orice mister din privirile care se oglindesc una în cealaltă fără nici un cuvînt. Luînd parte la discuţie, cuvintele au pus strălucirea trufiei în privirea, acum socială, care ştie foarte bine să camufleze dorinţele. Doar dacă nu cumva ştim noi mai bine s-o observăm!

Oamenii se privesc mai mult atunci cînd îi simpatizează pe cei cu care interacţionează, atunci cînd spun adevărul şi ştiu ce vorbesc[2]. În general, ei se privesc atunci cînd iau cuvîntul, după care vorbitorul îşi desprinde privirea de interlocutor, întorcîndu-se asupra lui cînd termină. Astfel, el va elibera spaţiul comunicării. În dialog se ia cuvîntul şi se dă cuvîntul, aceste gesturi efectuîndu-se prin intermediul privirii. Un individ a cărui privire rămîne suspendată în gol la sfîrşitul unei fraze semnalează, prin aceasta, că nu doreşte să-i ofere interlocutorului spaţiul de discuţie. Supralicitîndu-şi spusele, el dă dovadă de lipsă de îndemînare în relaţia cu ceilalţi.

Cu cît oamenii vorbesc mai mult, cu atît îşi privesc mai puţin interlocutorii şi aceasta tocmai pentru a nu fi distraşi de ei. Pe de altă parte, interlocutorii tăcuţi privesc mai mult cînd sînt atenţi. Individul sigur pe sine care doreşte să îl facă pe un timid să se simtă în largul lui are tot interesul ca, la începutul conversaţiei, să ia cuvîntul şi să îl păstreze un timp. Privind în gol, el îi va da timidului ce rămîne tăcut ocazia ca, înainte să capete, încetul cu încetul, încredere, să observe, pe ascuns, figura persoanei degajate din faţa sa. Timidul este, astfel, „îmblînzit" pentru că are răgazul să analizeze în detaliu chipul interlocutorului său, care, ocupat fiind să vorbească, pare să se fi detaşat în mod politicos de timid. El a ajutat, astfel, persoana cu dificultăţi în stabilirea contactului social să ia cuvîntul.

Lumina ochilor

Lumina ochilor nu rezultă dintr-o transparenţă specială; ochii sînt luminoşi dacă omul este luminos, iar omul e luminos dacă priveşte lumea cu încredere. Privirea senină îşi dezvăluie, astfel, lumina prin semne. Să încercăm să-i descifrăm semnele pentru a înţelege că, din cînd în cînd, prin faţa ochilor noştri, „trece un înger"...

Ridicarea din sprîncene

Cînd se întîlnesc, indivizii care se apreciază îşi semnalează atracţia reciprocă printr-o ridicare din sprînceană care durează exact 1/16 sec. Fără să „capteze" conştient mişcarea rapidă din sprîncene a celuilalt, subiectul îi răspunde în acelaşi fel. Ridicarea din sprîncene este anulată dacă indivizii implicaţi în relaţie nu se apreciază[3].

Acest semn cu sprînceana coborîtă rapid şi apoi ridicată durează mai mult atunci cînd două persoane resimt una pentru cealaltă o profundă afecţiune. Pleoapele se închid pentru o fracţiune de secundă peste imaginea plecării celuilalt, iar creierul înscrie această imagine în memorie.

Ridicarea din sprîncene poate fi observată şi cu altă ocazie, şi anume atunci cînd ne vine o idee în minte. Probabil că, pentru a genera o idee, creierul caută informaţii (cuvinte, imagini...) stocate în memorie. Neuronii cognitivi şi neuronii motori acţionează, astfel, concertat pentru a ne da un aer inteligent. Sprînceana se mişcă şi ideea vine; frumoasă complementaritate între corp şi spirit, nu credeţi?

Un interlocutor cu privirea fixă, cu ochii deschişi şi cu pleoapele imobile lasă să se vadă prin atitudinea sa că este un partizan înfocat al „pilotului automat". Se află în faţa ta, dar, îndărătul aerului său atent, a încetat complet să reflecteze; ce-i spui îl adoarme. La nevoie, ar putea chiar să repete ultimele tale cuvinte, dar ascultarea sa este pasivă şi nimic din momentul prezent nu-i va rămîne întipărit în minte. Totuşi, această atitudine nu are nimic ostil. Fiecare are nevoie, răspunzînd, astfel, necesităţilor fiziologice ale organismului, să se „rupă" din cînd în cînd de mediul înconjurător. Influxul nervos se transmite sub formă chimică şi electrică. „Siguranţele" noastre naturale sar atunci cînd creierul se află sub tensiune, exact la fel ca siguranţele unei reţele electrice complexe. Să lăsăm deci organismul interlocutorului să-şi regleze digestia, hipoglicemia sau orice alt reflex fiziologic indispensabil supravieţuirii, în vreme ce, cu ochii larg deschişi şi cu pleoapele imobile, el dă semne de apatie. Dacă simptomele persistă, înseamnă că are mai puţină nevoie de o consultaţie medicală decît aveţi dumneavoastră de un ajutor din partea psihologului: interlocutorul se plictiseşte. Daţi-i cuvîntul sau schimbaţi subiectul; faptul că pleoapele lui se vor mişca din nou vă va furniza dovada că s-a „trezit".

În aceeaşi ordine de idei, cînd o emoţie foarte puternică ajunge la nivelul ochilor, ridicările repetate din sprîncene, observabile şi prin clipiri, înscriu intensitatea momentului pe corp. „Trece un înger", un flux de idei străbate ochii care clipesc des.

Pleoapele femeilor sînt mai puţin mobile decît cele ale bărbaţilor[4]. Această observaţie contrazice numeroase idei preconcepute, apărute în mod cert ca urmare a faptului că femeile recurg la machiaj pentru a-şi mări ochii, făcîndu-i pe bărbaţi ca, pornind de la acestă observaţie simplistă, să tragă concluzia că privirea femeii este mai expresivă decît a lor. La popularizarea acestei informaţii ştiinţifice, femeile au început să protesteze că numărul poziţiilor pleoapelor nu aduce nici o dovadă în ceea ce priveşte bogăţia expresiei. Aceasta cu atît mai mult cu cît femeile au o capacitate superioară celei a bărbaţilor de a-şi exprima emoţiile şi există numeroase observaţii care sprijină informaţia[5].

Marea mobilitate a pleoapei masculine este, poate, pur şi simplu, o moştenire dintr-o vreme în care vînătorul a trebuit să dobîndească mijloace suplimentare pentru a lupta eficient şi a asigura supravieţuirea tribului într-un mediu ostil.

Mărimea pupilelor

Pupilele, numite în popor „lumina ochilor", trădează gradul de deschidere în faţa emoţiilor. Cu cît sînt mai dilatate, cu atît sîntem mai deschişi spre resursele afectivităţii noastre[6].

Un experiment de notorietate descrie o serie de subiecţi bărbaţi în timp ce se uită la fotografiile unor femei frumoase. În unele dintre aceste poze, ochiul a fost retuşat minuţios în sensul supradimensionării pupilei fără ca intervenţia să fie evidentă. În majoritatea cazurilor (mai bine de 70%), fotografiile care le-au plăcut cel mai mult subiecţilor au fost cele în care femeile aveau pupila dilatată.

Cel mai important fenomen de comunicare şi de seducţie pe care îl pune în evidenţă acest experiment sugerează că, atunci cînd pupilele retuşate sînt dilatate, pupila bărbatului se dilată, la rîndul ei, în mod mimetic. Concluzia este limpede şi nimic nu ne indică totuşi că ar putea fi eronată: cu cît omul doreşte mai mult, cu atît este, la rîndul său, mai dorit.

Pupila supradimensionată indică o dorinţă supradimensionată care, la rîndul ei, produce la celălalt o pulsiune mai puternică. Nu mai rămîne decît un pas pînă la a afirma că marii seducători nu se pot mulţumi cu plăcerea seducţiei. Sînt frumoşi şi plac pentru că doresc cu adevărat persoana pe care o seduc. Prin urmare, ei lasă, în mod inconştient, să se citească dorinţa în privirea lor. Toate biografiile lui Giovanni Giacomo Casanova, inclusiv *Memoriile* sale, afirmă acelaşi lucru: Casanova era strălucitor, nicidecum frumos.

Mirosul pe care-l emană corpul exprimă aceeaşi realitate. Fiinţa umană, ajutată în acest sens de sistemul său hormonal, îşi exprimă dorinţa fizică prin emiterea unui miros sexual subliminal. Din necesităţi ce ţin de metodologia experimentului, o încăpere a fost impregnată cu mirosul caracteristic unui hormon sexual animal apropiat de cel al omului şi, tot ca urmare a unor constrîngeri experimentale, s-a ales o altă încăpere lipsită de orice miros[7]. Două grupuri de subiecţi femei trebuiau să aprecieze dintr-o privire atractivitatea unor bărbaţi care ieşeau din cele două încăperi. La sfîrşitul experimentului a rezultat că bărbaţii care au ieşit din încăperea impregnată de feromoni sexuali păreau să fie mai atrăgători decît ceilalţi[8].

Un lucru e clar: dincolo de frumuseţea plastică pură, oamenii cei mai apreciaţi şi mai iubiţi au un „nu ştiu ce" în plus. Astfel, idealurile şi hormonii ar părea să acţioneze concertat pentru cauza erotică a Amorului. Numeroase exemple susţin ideea conştientizării acestei realităţi încă din vechime.

Strălucirea „luminii ochilor" era apreciată încă din secolul al XVIII-lea. Extractul distilat de beladonă dilata pupilele frumoaselor pentru a exalta dorinţele bărbaţilor. Să fi avut oare beladona acelaşi efect şi asupra utilizatoarelor ei? Numai memoriile postume ale cuceritorilor vremii ne-ar putea-o spune. La celălalt capăt al pămîntului, în China, vînzătorii de jad observă cu interes turiştii şi reperează potenţialii clienţi ghidîndu-se după lumina din ochii acestora. Ei aşteaptă ca dorinţa stîrnită de piatră să se imprime în adîncul pupilei înainte de a-l „pescui" pe cumpărător.

Într-o scamatorie bine cunoscută, un individ alege o carte şi o priveşte înainte de a o pune la loc în pachet. Cărţile sînt apoi amestecate şi întinse în faţa subiectului. Spre mulţumirea prestidigitatorului, în momentul în care el prezintă cartea magică, în ochii subiectului apare o lumină. Publicul „nu vede decît focul", cînd, de fapt, este vorba de o carte care a aprins acest foc în mintea cuiva.

Evident că dilatarea pupilelor impune dăruirea de sine în temeiul dorinţei, dar în egală măsură, prestidigitatorul trebuie să organizeze tehnic plasarea interlocutorului în lumină, nu în contrejour. Ceea ce se înţelege de la sine merge din bine în mai bine, odată enunţat.

Ochii, şi în special cel stîng, se măresc sub imperiul emoţiei şi al interesului. Dar, în afară de ridicarea din sprîncene şi de dilatarea pupilelor, apariţia dorinţei se citeşte şi în alt semn: ochii umezi.

Ochii umezi

În mod evident, ochii se pot umezi de lacrimi apărute ca urmare a unor emoţii intense, dar în acest caz este „puţin prea mult" ca să putem vorbi despre farmec.

Mult mai interesante şi mai grele de subînţelesuri sînt situaţiile cînd aceştia încep să strălucească, uşor umezi, ca răspuns la emoţiile senzuale intense care ne trec prin suflet. Ochii strălucesc atunci în mod semnificativ. Dacă este pasionat cu adevărat, omul cu ochii strălucitori va deveni, foarte probabil, şi pasionant. Pasiunea este cea care face să-i strălucească ochii, pasiunea despre care considerăm adesea că este în contradicţie cu inteligenţa. Într-adevăr, ochii nu strălucesc graţie inteligenţei sau, dacă o fac, este vorba mai degrabă despre o inteligenţă emoţională, care se apropie mai mult de libido decît de inteligenţa pură.

În cazul unei emoţii pasionale intense, „ochii aprinşi" nu strălucesc pur şi simplu, ci mai mult colţul interior al ochiului se înroşeşte, ca şi cum dragostea ar avea ceva de-a face cu „focul". Acest ochi „în flăcări" îi oferă observatorului indicaţii serioase cu privire la intensitatea dorinţei.

Viaţa se urzeşte, astfel, sub privirea ucenicului ţesător. El percepe, dincolo de firul izolat dat de ochi, toată frumuseţea tapiseriei afective. Dar observarea ochiului este interesantă şi din altă perspectivă, avînd în vedere că, atunci cînd e „plasat pe orbită", ochiul dezvăluie mişcarea spiritului.

Ochiul metaforic

Cu ochii, graţie ochilor, omul vede. Vede în mod real şi vede metaforic. El vede în mod real ceea ce, sub ochii săi, se afirmă prin prezenţă; priveşte, iar ochii săi se fixează pe lucruri sau pe fiinţe. Dar, alături de această „privire reală", omul scrutează lucrurile şi fiinţele cu o „privire metaforică".

În expresia „Nu văd ce vrei să spui", organul văzului nu serveşte deloc pentru vedere. Totuşi, sugestia vizuală nu apare aici chiar întîmplător. Unii indivizi gîndesc mai mult decît alţii în imagini vizuale. Limbajul lor traduce, în replică, această predilecţie pentru vizualizare. Cuvîntul *a vedea* trimite, inconştient, la organul vederii. Cel care „nu vede ce vrem să spunem" nu vede pentru că, de multe ori, decide singur să nu vadă. El respinge imaginea formată în gîndirea sa, o refuză pur şi simplu. Atunci cînd omul este jenat, mîinile lui se îndreaptă spre ochi pentru că în această zonă apar mîncărimi puternice. Ceea ce spiritul[9] respinge ca fiind de rea-credinţă nu este acceptat nici de corp. Este originea micromîncărimilor ochiului.

Mîinile duse la faţă la înălţimea ochilor reprezintă traducerea clară a stărilor de spirit şi, prin intermediul lor, a lucrurilor pe care interlocutorul nostru „vrea să le vadă", precum şi a celor pe care „refuză să le vadă". Mîinile puse pe faţă amplifică deci procesul gîndirii, stimulînd deschiderea sau închiderea ochilor şi oferind, astfel, subiectului posibilitatea „să vadă" mai bine sau, din contră, să refuze „să vadă" lucrurile despre care îi vorbeşte celălalt.

Observarea ochiului prin prisma sensului pe care-l are deschiderea sau închiderea acestuia completează analiza cu indicaţiile care ne lipsesc. Să observăm figura omuleţului din imaginea următoare, fără a uita de regulile de lectură analizate în capitolul 4.

În procesul închiderii ochilor, pleoapa superioară se închide peste pleoapa inferioară. O micromîncărime ne determină să închidem ochiul, coborînd pleoapa superioară, de fiecare dată cînd sîntem nevoiţi să

vedem un lucru pe care nu dorim să-l vedem - altfel spus, să admitem un lucru pe care nu dorim să îl admitem.

Nu este problema mea sau nu vreau s-o văd

În cadrul procesului de gîndire, pentru a scăpa de o situaţie dezagreabilă şi pentru a alunga imaginile de referinţă care îi displac, *individul se scarpină la ochiul în care simte micromîncărimi.*

El nu vrea să vadă ceea ce vrem să-i arătăm, situaţie în care orice încercare de a-l convinge şi de a-i „deschide ochii" este sortită eşecului. Dimpotrivă, în astfel de situaţii, trebuie să lăsăm inconştientul să acţioneze. Omul se scarpină pentru ca imaginea situaţiei să i se şteargă de pe retină, dar el simte nevoia să elimine astfel imaginea vizuală tocmai pentru că aceasta se află acum în mintea lui. S-o lăsăm deci să dospească şi să revenim asupra subiectului în altă zi. Nu este sigur însă că în această altă zi el nu se va scărpina sub pomeţi.

Cînd „vine Ene pe la gene", strecurîndu-ne nisip sub pleoape, la nivelul ochiului apar micromîncărimi. Omul obosit îşi doreşte să nu mai stea în picioare şi să facă altceva, să meargă la culcare. Micromîncărimea se produce ca urmare a unei contradicţii, contradicţia dintre necesitatea de a rămîne treaz şi nevoia de somn. Merită să menţionăm că, îndată ce se culcă, furnicăturile ochiului încetează. Iar dacă, din întîmplare, persoana cu care împarţi patul se freacă la ochi, poţi să tragi concluzia, fără a risca să te înşeli, că doreşte să doarmă, dar se confruntă cu o contradicţie. Ea refuză să-şi închidă ochii, deşi îi este

somn; propune-i să stingă lumina, iar micromîncărimile vor înceta de la sine. „Moş Ene" este interesant pentru că e o imagine vizuală prezentă în memoria fiecăruia dintre noi. Cu toţii ne-am întrebat, mai devreme sau mai tîrziu, de ce furnicăturile din ochi, atît de puternice la un moment dat, dispar instantaneu imediat ce ne culcăm. Pur şi simplu, pentru că micromîncărimea din centrul ochilor exprimă mai bine decît orice discurs dorinţa de a nu vedea şi de a trece la altceva.

Nu este o regulă generală (cu excepţia „senzaţiei de nisip sub pleoape") ca oamenii care se freacă la ochi să fie somnoroşi. Un alt motiv ar putea fi că se plictisesc. Ghidaţi-i spre alte activităţi; dacă nu le-aţi anulat între timp toate dorinţele, vor uita că le-a fost somn cu cîteva clipe înainte.

Alături de micromîncărimile produse în centrul ochiului - indicii ale situaţiilor pe care nu dorim să ni le asumăm sau, mai simplu, ale „lucrurilor pe care nu dorim să le vedem" -, există şi alte situaţii dificil de asumat, în cazul cărora o micromîncărime în altă zonă a ochiului decît cea centrală traduce o stare de spirit uşor diferită.

Nu vreau să văd.
Nu am nici un chef să văd
ceea ce îmi arăţi

În acest caz, omul realizează două acţiuni diferite şi simultane. Mai întîi îşi închide ochiul şi apoi îl închide înspre unghiul intern, spre rădăcina nasului. De aici rezultă două reguli de lectură complementare:

- *omul închide ochiul pentru a nu vedea* ceea ce i se arată sau i se propune;

- *mîna sa se îndreaptă spre centrul feţei* pentru că situaţia îl afectează direct.

Prin intermediul acestor două reguli, explicaţia apare de la sine. Interlocutorul tău este foarte iritat de o situaţie care îl afectează direct şi pe care nu e deloc pregătit să o vadă sau să o accepte. Fiind politicos, nu îşi va exprima refuzul prin cuvinte aşa de categorice cum îi sînt gesturile. Ai în faţa interlocutorului tău un mic avans, care-ţi permite să observi că reacţia sa politicoasă nu este decît de suprafaţă. Syner, omuleţul nostru, se scarpină la ochi pentru a elimina o situaţie care, pentru moment, este fixată în mintea lui. Lasă imaginii vizuale răgazul necesar să lucreze în mintea lui! Timpul este cel mai preţios aliat pe care-l ai şi - cine ştie? - poate, într-o zi, Syner va apărea cu ideea „ta" în minte fără a-şi aminti că tu i-ai sugerat-o cu cîtva timp în urmă.

Alături de această micromîncărime foarte vie, se observă încă un tip de micromîncărime, mai puţin compulsivă, rezolvată printr-un gest aproape identic.

Lucrurile pe care, intelectual,
refuzăm să le vedem.
Interlocutorul nu vrea să vadă
lucruri sau situaţii care nu îl
ating decît în mod pasager

Regulile de lectură menţionate sînt valabile şi în cazul acestei micromîncărimi, confirmînd teza (la care subscriem) conform căreia limbajul trupului nu are nimic magic, ci ne oferă chei de descifrare foarte simplu de folosit. Aşadar:

- *omul îşi strînge pleoapele;*
- *mîna scarpină uşor colţul ochiului.*

În figura anterioară, Syner nu vrea să vadă sau să îşi asume ceea ce i se propune. În acelaşi timp, faptul că zona de acţiune a micromîncărimii este laterala feţei ne semnalează că situaţia nu afectează individul într-un mod foarte personal. El nu refuză „să vadă" argumentele partenerului de discuţie, căci, să nu uităm, mîna lui nu vine să închidă pleoapa spre unghiul interior al ochiului. Pur şi simplu, problema evocată nu îl priveşte.

Alături de aceste gesturi „negative", în jurul cărora sinergologul trebuie, înainte de toate, să construiască o atitudine pozitivă, există gesturi ce rezultă din atitudini ce indică pozitivizarea situaţiei. Căci, bineînţeles, alături de lucrurile pe care omul nu vrea să le vadă, deşi nu o spune, există o grămadă de lucruri pe care acesta ar fi dorit să le vadă, dar pe care convenienţele îl forţează să le ascundă.

Lucrurile pe care dorim să le vedem

„L-am dus pe cel mic la circ şi a fost numai ochi şi urechi." Şi cu asta am spus totul. Din fragedă copilărie, din momentul în care în om se trezeşte interesul, ochii lui se deschid larg asupra lucrurilor care îl interesează. Spiritul exprimă prin intermediul corpului această dorinţă la fel de fervent, încercînd să-şi potolească marea sete de vizualizare. Apar micromîncărimi, ca şi cum cavitatea oculară ar putea fi mărită prin micromişcări ale feţei.

Situaţiile pe care spiritul încearcă să le exprime prin intermediul corpului nu au toate acelaşi caracter de necesitate. Şi prin intermediul gesturilor următoare se imprimă gradaţii comparabile cu gradaţiile dorinţei.

Lucrurile pe care omul doreşte cu ardoare să le vadă şi cele pe care nu ar vrea cu nici un preţ să le vadă sînt exprimate prin gesturi extrem de asemănătoare. *Este deci foarte important să analizăm gestul încă de la apariţie, din momentul formării sale*, atunci cînd mîna se pregăteşte să atingă faţa, întrucît mai tîrziu, pentru ca scărpinarea să fie eficientă, el se va efectua în două direcţii diferite şi opuse, printr-o mişcare de du-te-vino.

Dar, şi în acest caz, este doar o chestiune de exerciţiu, de observaţie – mai exact, de observaţie activă.

Mă interesează foarte tare, dar nu trebuie s-o arăt

Regulile de lectură enunţate mai sus sînt valabile şi pentru descrierea dorinţelor de vizualizare. Aici, pot fi observate trei momente distincte : mai întîi, *persoana deschide ochii* la cea mai mare amplitudine posibilă ; apoi, *mîna se îndreaptă spre centrul feţei* ; în sfîrşit, *mîna măreşte şi mai mult fanta oculară*. Omul care este profund interesat de o situaţie sau de o propunere se scarpină pentru a nu lăsa să transpară prea mult din interesul său manifest.

Am în minte imaginea exactă a unei situaţii în care îi propuneam unei prietene să se întîlnească cu un bărbat despre care cunoscuţii vorbeau numai de bine, lăudîndu-i meritele cu numeroase detalii. În momentul propunerii, femeia, de altfel, cu mult bun-simţ, şi-a dus mîna la colţul ochiului, răspunzîndu-mi foarte calmă şi cu anumită distincţie : „De ce nu ? ". Prin acest gest, ea mi-a arătat că, dincolo de asentimentul de faţadă, politicos, ea ar fi vrut, de fapt, să spună un mult mai sincer : „Da, super ! "... Pînă la urmă s-au întîlnit şi păcat că, anulînd fastul începutului, nu s-a născut între ei o poveste de dragoste.

Alături de acest gest foarte semnificativ pentru dorinţele sau interesele individului, două gesturi asemănătoare făcute ducînd mîna la faţă exprimă dispoziţiile sufleteşti ale acestuia : *micromîncărimile tîmplei*.

Ceea ce îmi spui mă interesează, nimic mai mult. Curiozitate anecdotică

Curiozitatea intelectuală a interlocutorului nostru se trezeşte. Dacă ar fi jucător de pocher, ar miza, fără îndoială, „zece ca să văd cărţile". El nu aşteaptă nimic de la această situaţie, dar în acelaşi timp a devenit brusc interesat. Să-i lăsăm bucuria de a descoperi că pînă aici a avut dreptate să mizeze cum a făcut-o, atît în sens propriu, cît şi în sens figurat!

Atunci cînd interesul individului creşte, mîna se plasează mai central.

Aş vrea să înţeleg despre ce vorbeşti; chiar mă interesează

Acest gest exprimă o nuanţă: persoana îşi *scarpină pomeţii, mărindu-şi astfel ochiul*. Dorinţa clară de micromişcare nu mai are caracterul

intelectual al gestului precedent. Aici, nimic nu ne permite să afirmăm că mişcarea gîndirii ar putea fi resortul micromîncărimilor. Omul este interesat şi doreşte să vadă.

Privirea interzisă pe care o schimbăm îmi face plăcere. Să fim discreţi

Oamenii fac gestul în celălalt sens, *pe sub pleoapă, dinspre exteriorul* feţei laterale a ochiului *spre interiorul acestuia* (adică dinspre tîmplă spre obraz) atunci cînd sînt surprinşi în timp ce privesc obiecte, indivizi şi situaţii pe care nu ar fi trebuit să le vadă. Ei sînt încurcaţi, jenaţi.

Insistenţa cu care mă priveşti mă deranjează. Insolenţa privirii tale mă stînjeneşte cu adevărat

Omul se scarpină sub pleoapa inferioară dinspre interiorul ochiului spre exterior în momentele în care observă un lucru interzis - de exemplu, atunci cînd cuplurile nedeclarate schimbă priviri grăitoare în

mijlocul unei mulţimi de prieteni. Convenienţele şi consideraţiile legate de calitatea umană nu le permit în mod normal o asemenea atitudine. În acest caz, ei se privesc „pe ascuns". Dacă sînt surprinşi privindu-se, fericiţi, dar, în acelaşi timp, jenaţi, privirea lor poate să plece dinspre unghiul interior al ochiului spre exterior.

Sînt sceptic, dar aş vrea mult să înţeleg. Mi-aţi trezit curiozitatea

Între ochi şi nas, pe care îl vom analiza în capitolul următor, mîna „navighează" pe faţă la jumătatea distanţei între ceea ce căutăm să vedem şi ceea ce nu reuşim să mirosim. Această micromîncărime este *una cauzată de scepticism*. Scepticismul nu anulează îndoiala, iar îndoiala nu anulează dorinţa de a vedea. Pur şi simplu, celălalt nu aude nimic din ceea ce îi spunem şi, mai mult, el speră să avem o slabă putere de convingere, după cum speră, în acelaşi timp, că ceea ce va vedea nu îl va convinge, pentru că, în adîncul sufletului, el este sigur că nu va putea fi convins. O îndoială subzistă totuşi, întreţinînd această micromişcare.

Mă enervează, dar vreau să văd. Curiozitatea mea este stîrnită, chiar dacă subiectul mă enervează

Scărpinîndu-şi obrazul spre interior, interlocutorul nostru se protejează, deşi curiozitatea sa este stîrnită.

Dacă observi această micromişcare, este preferabil să prezinţi lucrurile altfel sau să schimbi subiectul.

Mă interesează, vreau să văd şi mă enervează că nu am văzut încă

La nivelul obrajilor, plasată sub ochi, mîna tinde să mărească ochiul pentru ca omul să poată vedea mai mult.

Atunci cînd gestul avînd drept scop înlăturarea *micromîncărimii pleacă spre exterior*, omul îi arată interlocutorului că doreşte să vadă. Inconştient, el încearcă să-şi mărească ochiul[10]. Este interesat, iar atitudinea sa este cît se poate de pozitivă. Vrea să vadă ceea ce nu cunoaşte.

Note

1. Pentru unii cercetători, între care şi specialiştii în programare neurolingvistică, ce, asemenea nouă, substituie activ limbajul cu simţurile, văzul este organul predilect pentru aproximativ 40% dintre oameni. De altfel, cercetările pe care le-am întreprins nu ar fi fost atît de fecunde fără instrumentele oferite de programarea neurolingvistică. Demersul PNL prezintă, astfel, pentru noi un interes euristic fundamental.
2. R.L. Birdwhistell, *Kinesics and context: essays on body motion communication*, Presses Universitaires de Pennsylvanie, 1970.
3. *Cf.* scrierile lui Eibl Eibesfelbelt. În concepţia acestui specialist în limbajul nonverbal, privirea alunecoasă arată dorinţa individului de a se retrage.

Această regulă, deosebit de importantă, este şi o regulă culturală şi constituie una dintre rarele excepţii ale lucrării. În anumite culturi (între care cea magrebiană), privirea alunecoasă se învaţă, întrucît în faţa persoanelor cu statut social superior capul trebuie să fie plecat. Astfel, ceea ce în ochii occidentalilor ar putea trece foarte simplu drept lipsă de energie nu reprezintă decît o regulă de sociabilitate învăţată.

4. Birdwhistell (*op. cit.*) a analizat detaliat 35 de poziţii ale pleoapelor observate la bărbaţi, faţă de numai 23 la femei.
5. *Cf.* testele aplicate de Robert Rosenthal şi descrise în „The PONS test: measuring sensitivity to nonverbal cues", în Mac Reynolds, *Advances in psyichological assessment*, Jossey Bas, San Francisco, 1977.
6. Cu o excepţie totuşi: furia.
7. Experiment descris de Diane Ackerman în *Le livre des sens*, ed. cit.
8. Acest feromon miroase la fel ca moscul. Respingerea sau atracţia pe care o resimţim pentru acest parfum riscă să trădeze în ce raport ne aflăm cu sexualitatea într-un mod mai fidel decît alţi indicatori, care par totuşi mult mai de încredere.
9. Aducerea la zi a raporturilor precise dintre limbaj şi sens este unul dintre postulatele de bază ale programării neurolingvistice.
10. Poate că ochii poartă în sine tot atîţia indicatori cît tot restul corpului. În acelaşi timp, avem norocul să urmăm exemplul unor gînditori celebri care au ajuns pînă în „străfundurile ochiului", cum ar trebui să spunem dacă nu ne-am teme de frivolitatea acestui joc de cuvinte. Vrafuri de lucrări au văzut lumina tiparului şi, de multe ori, ceea ce sub pana unui autor fără scrupule ar putea trece drept descoperire epocală cu privire la ochi nu reprezintă decît o trecere în revistă a unor documente adunate la un loc şi în lipsa cărora aserţiunile noastre ar fi fost fără nici o îndoială mai sărace şi, totodată, mai puţin exacte.

Mirosul a fost primul dintre simţurile noastre şi el a funcţionat atît de bine, încît mica protuberanţă de ţesut olfactiv din vîrful cordonului nervos s-a deplasat în creier. La origine, emisferele cerebrale erau nişte muguri pe tijele noastre olfactive. Gîndim pentru că mirosim.

Diane Ackerman, *Cartea simţurilor*

Capitolul 9

Nasul, care simte „ceea ce nu simţim"

Nasul este, după toate probabilităţile, primul organ senzorial cu care fiinţa umană pe care o numim astăzi Om a apărut pe pămînt[1]. În jurul bulbului olfactiv, alţi centri nervoşi s-au coordonat între ei, pe măsură ce condiţiile naturale deveneau propice dezvoltării celorlalte simţuri. Din aceste motive şi ca urmare a importanţei lui în economia feţei (să nu uităm că despre lucrurile evidente se spune că „sînt vizibile ca nasul în mijlocul feţei"), nasul are un loc esenţial în sinergologie.

Cu ajutorul nasului, omul „simte"*, dar cuvîntul exprimă şi alte senzaţii - de pildă, pipăitul. Atunci cînd emoţiile sînt foarte puternice, el le re-„simte". Înainte de a îmbrăca forma senzaţiei, informaţiile sînt trecute prin „sita" cerebrală. Despre omul care îşi judecă partenerii cu clarviziune se spune că „are nas".

Acest nas ambivalent ia două forme foarte diferite: nasul sensibil al lui Cyrano sau nasul mincinos al lui Pinocchio.

Nasul lui Cyrano

Cyrano de Bergerac a împlinit în 1997 o sută de ani. O sută de ani de glorie în timpul cărora eroul lui Edmond Rostand a trecut neschimbat prin toate modele.

* În franceză, verbul *sentir* are două sensuri principale: „a simţi" şi „a mirosi" (n. tr.).

Cyrano avea un nas... „dar ce spun eu nas? un cap, o peninsulă..."[2]. Împopoţonat cu această protuberanţă ridicolă, eroul nostru era urît, dar ce fineţe, ce inteligenţă!

Edmond Rostand nu putea alege un apendice mai frumos pentru a-şi simboliza eroul, căci Cyrano era, de fapt, un nas prin care respira frumuseţea sufletească.

Nasul lui Cyrano este nasul fiecăruia dintre noi, atunci cînd inima se pune în serviciul simţurilor, lăsînd deoparte orice pompă. Pompa ţine mai ales de vedere, pompa presupune „a lua ochii", dar cu nasul lucrurile stau altfel: omul „are nas", „are nasul fin", „miroase" cum stau lucrurile.

Oamenii au uitat încetul cu încetul că nasul ne permite să simţim, să intuim... De-a lungul timpului, acest simţ şi-a pierdut pertinenţa; omul a devenit ceea ce specialiştii numesc un animal „microsmatic"[3].

Din considerente legate de reproducerea speciei, fluturele poate simţi mirosul partenerei de la mai bine de 10 km (aţi citit bine!), în timp ce omul nu mai reuşeşte „să perceapă" mirosul corporal al celuilalt dacă se află la mai mult de 40 cm de acesta. Atunci cînd se găseşte într-o companie plăcută, simţindu-se bine, atunci cînd este încrezător şi, cel mai important, în momentele de emoţie senzuală, nările omului se dilată.

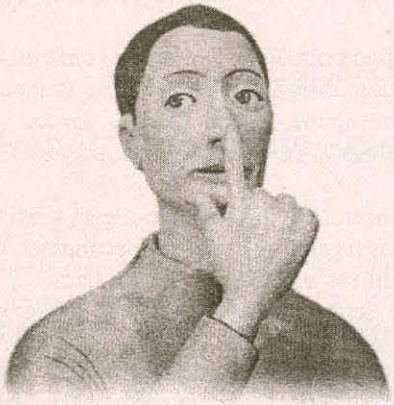
Dilatarea nasului este un gest care nu ne înşală niciodată şi care dezvăluie în mod clar dispoziţia afectivă a interlocutorului. Nasul este un orificiu a cărui deschidere indică deschiderea spirituală a fiinţei umane. Cu cît nasul este mai borcănat, cu atît dilatarea sa este mai vizibilă. Această dilatare vizibilă reprezintă marca deschiderii individului.

Microfixările: atitudini de concentrare mai mult sau mai puţin pozitive

Faceţi un exerciţiu cu un subiect căruia îi cereţi să se concentreze şi rugaţi-l să atingă acea zonă a feţei asupra căreia crede el că s-ar concentra creierul la maximum. Această zonă informală se va găsi, invariabil, în centrul feţei.

Microfixările localizate în vîrful nasului corespund unei atitudini de concentrare intensă. Arătătorul este întins ca pentru a spune „eu".

În acelaşi timp, individul rămîne nemişcat, este concentrat, reflectează. Acest gest este unul extrem de bogat, chiar dacă nu e întotdeauna foarte estetic. Să disociem totuşi între două situaţii care nu prea au de-a face una cu cealaltă.



Mi-ar plăcea să pot reţine totul. Încerc să fixez tot ceea ce simt, văd, percep

În această situaţie, omul reflectează, detaşîndu-se spiritual de orice dimensiune care ar putea implica vreun interes. *Arătătorul sprijinit pe nas nu atinge figura.* Într-o atitudine pozitivă, interlocutorul nostru cîntăreşte toate mizele situaţiei şi măsoară rezultatele posibile. Deşi mînat de propriul interes, el nu exclude ideea că aţi putea cîştiga împreună. Este vorba aici despre una dintre situaţiile numite ale „avocatului diavolului". Interlocutorul se află în căutarea unei obiecţii pe care nu o găseşte cu adevărat, „mirosind" exact ceea ce se întîmplă. El cîntăreşte argumentele pro şi contra şi, în balanţa pe care o realizează astfel, argumentele raţionale sînt mai puţin importante decît sentimentul interior, „sensibil", ce este pe cale de a se constitui.

În situaţia următoare, dimpotrivă, interlocutorul nostru percepe o problemă.

Gura este ascunsă de arătător: e foarte posibil să fim uitaţi sau excluşi din sfera de interes a protagonistului situaţiei, care duce mîna la nas.

În orice caz, este sigur că acesta se află într-o stare de spirit în care ar putea uita interesele celuilalt în momentul cînd îşi calculează profitul posibil.

Pare interesant, dar este ceva care mă deranjează. Persoana a priori *pozitivă caută ceea ce ar putea să nu funcţioneze*

Această situaţie poate fi decriptată cu rapiditate. Mîna este aşezată pe nas (pentru a încerca să „mirosim" situaţia).

Este extrem de pozitiv. Simt foarte bine toate acestea

Spre deosebire de obiecţiile precedente, în acest caz *degetul mare aşezat pe nas* trimite la domeniul sensibilităţii.

Mîna, cu degetul mare pe nas, revine în centrul feţei, interlocutorul făcînd, astfel, dovada unui bun nivel de concentrare.

Microfixarea arătătorului plasat de-a lungul nasului, cu vîrful la rădăcina acestuia, arată că persoana reflectează. Observaţi-i mai bine atitudinea. Îşi ascunde faţa cu arătătorul. Reflectează, dar o face ca şi

Cum să fac să profit de pe urma a ceea ce îmi spune ? Cu siguranţă există ceva de cîştigat în această situaţie, dar ce ?

cum ar avea ceva de ascuns. În spatele unei atitudini pozitive de faţadă, descoperim egoismul întoarcerii spre sine şi întrebarea interlocutorului cum va reuşi, el şi numai el, să profite de situaţie.

Micromîncărimile sau setea de cunoaştere

În general, micromîncărimile dezvăluie, aşa cum am văzut, un decalaj între discurs şi gîndire, între ceea ce se spune şi ceea ce rămîne nespus.

Două tipuri de micromîncărimi pozitive exprimă setea noastră de cunoaştere, pe care nu o exprimăm întotdeauna prin cuvinte.

Vreau să înţeleg. Sînt teribil de interesat

Aici omul încearcă să cunoască sau să înţeleagă. Este profund interesat şi *mîna sa încearcă să aducă informaţia spre centrul feţei* pentru a o analiza mai bine.

O mică schimbare intervine în situaţia următoare.

Vreau să înţeleg şi mă enervează că nu ştiu

Dorinţa de cunoaştere nu mai este la fel de evidentă. *Cel care se scarpină este deranjat de informaţia* pe care doreşte totuşi să o cunoască.

Nasul lui Cyrano este un nas plăcut, un nas însetat de descoperiri, un nas iscoditor. Nasul lui Pinocchio este, în mod clar, un nas mult mai puţin pozitiv. Dobîndim nas de Pinocchio de fiecare dată cînd nu vrem să ne dezvăluim universul în faţa celorlalţi sau cînd dorim să-i împiedicăm pe aceştia să-l descopere singuri. Acesta este nasul specific unei societăţi individualiste în cadrul căreia bunurile trebuie mai degrabă protejate decît împărţite.

Nasul lui Pinocchio

Pinocchio, eroul scriitorului Carlo Collodi, este o marionetă care se transformă în băieţel. Păpuşii de lemn sculptate de Gepetto îi creşte nasul de fiecare dată cînd minte. O intuiţie genială a autorului, cel puţin din perspectiva faptului că spiritul de observaţie l-a condus la ideea că nasul ar reprezenta zona de manifestare a minciunilor. În orice caz, el observă un lucru confirmat prin analiza înregistrării video a unor situaţii concrete.

Cînd omul minte sau doar trece sub tăcere o parte a realităţii, starea sa de disconfort se răsfrînge asupra unei părţi a nasului. Dar şi în acest caz trebuie să distingem între microatingeri, micromîncărimi şi microfixări.

Microatingerile, satisfacţia minciunii

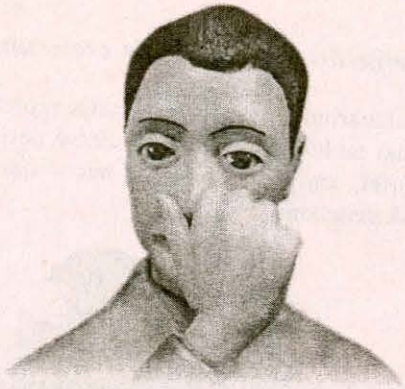
Nasul „tronează" în mijlocul feţei. Micile noastre secrete sînt filtrate prin masca din zona nasului. Nasul este central pe figură şi, atunci cînd individul are ceva de ascuns, el îşi maschează tocmai această zonă, avînd senzaţia că astfel îşi ascunde chipul mincinos.

Mă deranjează, dar trebuie să cîştig servindu-mă de el. Totul este deja spus...

Individul a găsit metoda de a trage un profit personal dintr-o situaţie. El nu îţi va dezvălui ideea, temîndu-se să nu piardă toate beneficiile pe care le-ar putea obţine. *Îşi mîngîie nările* „mirosind o lovitură bună", iar lucrurile sînt pe calea cea bună. Louis de Funes a observat în mod magnific rolul acestor microatingeri viclene, ridicîndu-le, prin interpretarea lui extravagantă, la rang de artă.

Microfixările sau tergiversarea defăimătoare

Microfixările nasului propun o lectură care vine în prelungirea semnificaţiei microatingerilor. În cazul microfixărilor coexistă două tipuri diferite de gesturi.



Lucrurile îmi displac foarte tare. Nu prea înţeleg situaţia

Aici, *nările sînt astupate cu mîna*; celălalt nu simte sau, mai degrabă, nu *vrea* să simtă ceea ce este pe cale să se petreacă. Are de gînd să se debaraseze de orice lest ca să iasă din această situaţie. El caută, de fapt, un mod politicos ca să spună: „Nu, mulţumesc!".

Nu numai că nu-mi place, ci vreau să îţi spun şi ce anume nu-mi place

În această situaţie, omul rămîne în aceeaşi atitudine. Nu „miroase" lucrurile şi este în dezacord cu interlocutorul său, însă aceasta e una dintre puţinele situaţii în care persoana cu mîna „sub nas" îşi va dezvălui poziţia arătînd ce anume nu-i place.

Micromîncărimile, piedicile creierului

Micromîncărimile de la baza nasului reprezintă semnele care exprimă cu şi mai multă forţă decalajul dintre dorinţele noastre şi exprimarea lor. Astfel, am putea spune că *micromîncărimile de la baza nasului exprimă minciuna*[4].

Mint (dacă vorbesc eu) sau cred că minţi (dacă vorbeşti tu)

Dacă există un gest la nivelul feţei care să exprime minciuna, atunci acesta este. În acelaşi timp, ideea trebuie să fie adaptată situaţiei, întrucît gestul nu are acelaşi sens dacă este observat la emiţătorul sau la receptorul comunicării.

În postura de emiţător, interlocutorul susţine o minciună, fie deformînd sau inventînd o parte a realităţii sau a faptelor, fie ascunzînd parţial adevărul.

Dacă este receptorul comunicării, el ascultă, deci nu poate să mintă. Nu minte, dar dacă se scarpină la nas înseamnă că nu ne crede, ceea ce reprezintă aproape acelaşi lucru; nu din punct de vedere moral (pentru că acela care se scarpină nu spune nimic), ci în termeni de comunicare. Se produce o distorsiune totală între părţile implicate în relaţie; încrederea dintre părţi s-a rupt pentru moment.

Iată o situaţie asemănătoare.

Ceea ce „miros" mă deranjează. Nu cred ceea ce văd

În această situaţie, ceva (un eveniment, un fapt, o situaţie, un individ) deranjează puternic. *La baza nasului, exact în prelungirea ochiului, apar mîncărimi*. O amintire rememorată sub forma unei imagini vizuale îi produce mîncărimi persoanei care nu „miroase" deloc situaţia.

Aceste ultime situaţii sînt şi cel mai marcat negative pe care le-am observat în situaţia de comunicare.

Note

1. În mod paradoxal, Biblia exprimă exact aceeaşi idee: „Domnul Dumnezeu i-a suflat în nări suflare de viaţă şi omul s-a făcut, astfel, un suflet viu". Credincioşii ar spune că prin aceasta Dumnezeu a dat peste nas ştiinţei.
2. *Cf.* Edmond Rostand, *Cyrano de Bergerac*, Le livre de poche, Paris.
3. El se opune animalelor cu un simţ olfactiv foarte dezvoltat, numite „macrosmatice".
4. Există societăţi în care cuvîntul *minciună* şi realitatea pe care o desemnează nu există. După Grégory Bateson, situaţia caracterizează societăţile holistice, în cadrul cărora partajul este o regulă. Şi, întrucît nimeni nu are nimic doar al său, nimeni nu are interesul să ascundă ceva. Astfel, interesul şi proprietatea par să formeze temelia minciunilor obligatorii ale celorlalţi. Trebuie să ascunzi pentru a apăra, iar a ascunde înseamnă a minţi. Despre noţiunea de *minciună socială*, *cf.* Grégory Bateson, *Pour une écologie de l'esprit*, ed. cit.

Cînd gura spune da, *privirea spune* poate.

Victor Hugo, *Ruy Blas*, actul I, scena 2

Ochiul şi mirosul prind întregul, gura disecă.

Claude Olivenstein

Capitolul 10

Gura şi buzele, între dorinţă şi cenzură

Fantă plasată în centrul feţei, anticameră unde aşteaptă cuvintele înainte de a se îndrepta spre urechile celuilalt, gura este pe figură sediul tuturor fantasmelor.

Gura înseamnă, mai întîi, oralitatea primului contact al nou-născutului cu lumea. Prin ea pătrunde prima suflare şi tot ea se lipeşte de sînul cald, atunci cînd, în mod firesc, faţa copilului se îndreaptă spre pieptul hrănitor al mamei. Mai tîrziu, el va băga în gură degetul mare sau suzeta, devenite substitute ale sînului matern. Adultul se calmează şi îşi gestionează mai bine stresul cu ajutorul lucrurilor pe care le are la îndemînă - stiloul, ţigara sau braţul ochelarilor - şi pe care le duce la gură, pe post de deget mare „socializat". În faţa problemelor, adultul compulsiv bagă în gură alimentele, acoperind absenţa paradisului fuzional. Gura devine astfel substitutul plăcerii[1]. Este acum momentul să se afirme şi ca expresie a erotismului, apărînd ca un fel de corespondent facial constant al organului sexual feminin[2], iar îndrăgostiţii ştiu asta. Strategi abili porniţi să cucerească gura celuilalt, ei îşi lipesc buzele de buzele întredeschise ale fiinţei iubite. Cu ochii închişi, ei parcurg prin gura devenită vestibul al unui univers privat drumul iniţiatic către fiinţa celuilalt.

Să pătrundem în interiorul gurii. La jumătatea drumului care duce spre suflet, creierul lucrează şi omul vorbeşte. Vom înţelege mai multe ghidîndu-ne după farul gîndurilor sale.

O gură cu buzele deschise pentru a gusta viaţa din plin

Poziţia gurii este fixată cu ajutorul celor două buze, care o şi delimitează. Spaţiu al unor plăceri inconştiente peste care omul îşi plimbă cu bucurie privirea, buzele reliefează dorinţele femeilor, ce se rujează. În starea de bine, buzele se colorează mai întîi în roz, apoi se înroşesc şi devin puţin mai groase. Deschiderea şi dorinţa se manifestă prin deschiderea gurii, iar refuzul şi dezacordul prin închiderea acesteia.

Un studiu american foarte serios demonstrează că, în ciuda tuturor aşteptărilor, figurile feminine identificate de bărbaţi (care trebuiau să aleagă dintr-un număr foarte mare de fotografii) ca fiind cele mai seducătoare sînt cele ce au o gură mai mare[3]. Cînd avansează spre spaţiul imaginii feminine, bărbaţii se orientează spre gură mai mult decît spre oricare altă trăsătură aparentă.

Buzele vorbesc şi atunci cînd nimic nu tulbură freamătul frunzelor, seara, sub platani; să ascultăm aşadar glasul buzelor tăcute.

Evident că buzele sînt întotdeauna deschise atunci cînd vorbim. Nici Palice nu ar fi găsit o formulă mai bună. Prin urmare, cînd sîntem locutori, ele îşi pierd mult din interes. În schimb, devin mult mai interesante cînd sîntem spectatori şi ascultăm.

Gura închisă în raport cu cea deschisă marchează diferenţa esenţială între a asculta şi a auzi. *A auzi* presupune o activitate automatică, în vreme ce *a asculta* desemnează un act voluntar, o achiziţie recentă în istoria umanităţii. Atunci cînd omul îşi închide gura cu mîna, îşi anulează orice posibilitate de a asculta şi nu poate decît să audă. El devine, astfel, pasiv, iar atitudinea sa este una de detaşare. S-a întors spre sine[4].

Tot astfel, plăcerea sexuală este trăită cu gura întredeschisă. Este condiţia *sine qua non* a primirii celuilalt în sine.

Buzele sînt, în general, închise atunci cînd îl ascultăm pe celălalt, dar se întîmplă şi să le întredeschidem uşor pentru a „sorbi cuvintele" interlocutorului. „Sorbim cuvintele celuilalt" sau ne place să „gustăm viaţa din plin", privind cu un ochi complice. Cu gura întredeschisă, copiii sorb imaginile de la televizor. Să observăm că gura întredeschisă poate fi atît reală, cît şi metaforică.

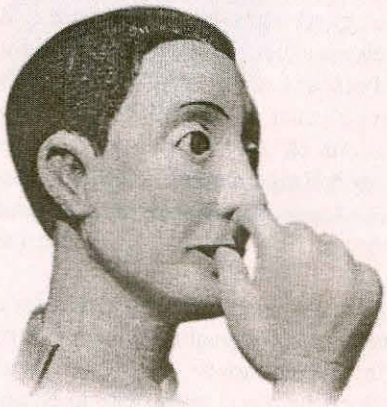
Atunci cînd ţuguiază buzele, omul „face mutre". Gîndurile celuilalt, cărora el nu le acordă decît un credit relativ, sînt cîntărite, analizate.

Mutră dubitativă. Măi să fie!

Este un semn de dispreţ. Dacă, în momentul în care te priveşte, celălalt ţi-ar putea vorbi, cuvintele ar fi dovada lipsei sale de respect. Prin această mimică ritualizată, interlocutorul nostru exprimă o mare stimă de sine[5].

Gesturile pe gura deschisă

Cîteodată cuvintele interlocutorului ies mai greu şi atunci este necesar să-l ajutăm.



Aş dori să îţi spun că... Dorinţa de a verbaliza relaţia pozitivă (gînduri de natură intelectuală sau idealistă)

Prin intermediul acestei mişcări, cuvintele care întîrzie să apară sînt ajutate să se exteriorizeze. Poziţia buzelor una în raport cu cealaltă nu are prea mare importanţă, ci ne permite doar să precizăm natura gîndurilor exprimate. *Buza superioară trasă spre exterior* împinge în afară gîndurile cele mai idealiste şi mai intelectuale sau sentimentele elevate ; *buza inferioară trasă cu mîna spre exterior* stimulează gîndurile de natură materială, pulsională sau senzuală.

Aş dori să-ţi spun că... Dorinţa de a verbaliza relaţia pozitivă (gînduri de natură materială)

Aceste două gesturi sînt gesturi de deschidere, marcînd dorinţa de comunicare.

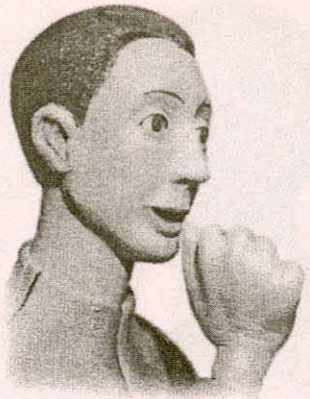
Gestul de a-şi ciocăni dinţii cu unghia este tipic pentru persoana care „gustă viaţa din plin" şi care a căzut pe gînduri, nedumerită. Într-o asemenea situaţie, degetul ales în mod inconştient capătă o mare importanţă.

Persoana se loveşte de un zid apărut în relaţia de comunicare, lucru sugerat exact prin zgomotul *unghiei dure lovite de smalţul dinţilor*. Să nu uităm că despre oamenii răi se spune că au măsele tari.

În acelaşi timp, pozitivitatea buzelor întredeschise ne indică dinamismul sau energia interlocutorului nostru. El caută mijloacele optime pentru a ocoli obstacolele, convins că pînă la urmă va reuşi.

Degetul mare ridicat arată că interlocutorul nostru dă dovadă de un admirabil spirit pozitiv. Degetul mare – cel care îl ajuta pe copil să uite, în întunericul nopţii, sînul fuzional al mamei –, de data aceasta ridicat, arată că individul caută cel mai bun mijloc de a stimula relaţia pentru ca

Cum să profităm amîndoi de situaţie ? Spirit pozitiv evident



aceasta să devină cît mai profitabilă, deoarece este clar că el „se loveşte de un zid".

Cum să cîştig ? Multă deteminare

Interlocutorul nostru duce la gură *arătătorul ridicat*, degetul autorităţii, degetul care decide. Gura deschisă arată că el caută mijloacele de a fi mai flexibil.

Dacă individul duce la buze *degetul mijlociu ridicat*, degetul dorinţelor, el caută să găsească soluţia cea mai bună pentru a reuşi să-şi satisfacă nevoile, instinctele.

Aceleaşi poziţii pot fi observate pe gura închisă.

Cum să-mi realizez dorinţa de a menţine relaţia, cum să obţin de la celălalt (sau de la ceilalţi) ceea ce vreau ?

Cînd gestul se face pe gura închisă, natura dorinţei este aceeaşi ca şi atunci cînd individul are gura deschisă ; foarte simplu, gura închisă trădează caracterul radical al cuvintelor. Indivizii care fac acest gest sînt mai puţin dispuşi să negocieze. Sînt pregătiţi pentru confruntare şi vor fi duri pentru că se simt puternici. Interlocutorul nostru se numără printre aceia care, prin dinamismul lor, „ne-ar mînca de vii". Persoanele care practică frecvent această atitudine ascund o mare forţă psihică.

Micromîncărimile la nivelul arcului lui Cupidon

Nou-născutul fericit suge la sînul mamei cu buzele. Partea de sus a buzelor este cunoscută sub numele de „arcul lui Cupidon", fără îndoială pentru că zona lor centrală are forma arcului lui Cupidon, zeul iubirii.

Aceasta este partea gurii care se află în cel mai strîns contact cu sînul în momentul alăptării. Gura nou-născutului atinsă în acel loc de sînul matern îi creează acestuia o intensă stare de bine. Apoi, tot în zona arcului lui Cupidon se exprimă şi dorinţele sexuale reprimate, printr-un fel de răsturnare a stării de bine.

O relaţie sinaptică s-a stabilit încă de la naştere în legătură cu arcul lui Cupidon. Îl doreşti pe celălalt şi, în consecinţă, simţi furnicături în zona arcului lui Cupidon. În primele momente ale vieţii, starea de bine era provocată de arcul lui Cupidon mîngîiat de sînul matern, iar dorinţa senzuală renaşte de fiecare dată cînd această zonă ne provoacă mîncărimi.

Dorinţă senzuală. Te doresc

O micromîncărime la nivelul arcului lui Cupidon corespunde reprimării unei dorinţe sexuale sau este expresia unei dorinţe sexuale nemărturisite. De altfel, săruturile între îndrăgostiţi nu ar fi atît de pasionale şi de înfocate dacă arcurile lui Cupidon nu ar intra astfel în contact.

Vă propun un exerciţiu interesant. Mîngîiaţi uşor arcul lui Cupidon pe axa orizontală (de la stînga la dreapta) şi veţi simţi imediat un impuls senzual.

Gura închisă şi buzele strînse pentru reprimarea dorinţei

Gura închisă semnifică blocarea oralităţii, dar dorinţa este o hidră cu mai multe capete, proteiformă, şi vine să ne bîntuie sub multiple aspecte. Dorinţele noastre sînt de categorii diverse, dar se clarifică prin gestică.

Gura este sediul unor mîncărimi cît se poate de agresive. De altfel, omul este afectat de herpesul bucal, a cărui apariţie este semnalată de micromîncărimi. Herpesul are la origine furia reprimată, înăbuşită, în faţa unor situaţii percepute ca insuportabile, motiv pentru care este numit, de multe ori, „arsură". În funcţie de locul unde se instalează, putem descoperi natura cauzelor care au guvernat apariţia lui şi care au generat micromîncărimile ce îl însoţesc. Să citim acum ceea ce scrie despre herpes Claudia Rainville, specialistă în microbiologie :

> Caracterizat printr-o erupţie cutanată (...), el exprimă furia care ne-a rămas pe buze sau frustrarea pe care o trăim în faţa unor dorinţe nesatisfăcute.

Furia aceasta nu a fost eliberată fie pentru că persoana vizată lipsea, fie pentru că nu dorim să facem nazuri, fie, în sfîrşit, pentru că ne temem să verbalizăm[6].

Micromîncărimile la nivelul feţei exprimă exact acelaşi lucru pe care-l dezvăluie herpesul, fiind, prin aceasta, „un herpes în doză homeopatică". Dar să ne întoarcem la topografia feţei.

Partea de sus a gurii, raportul ambiguu cu autoritatea

Micromîncărimile pe zona superioară a gurii se produc întotdeauna de sus în jos. În aceste atitudini se amestecă în mod intim dorinţe sexuale înăbuşite şi conflicte cu autoritatea reprimate. Avem acum o pistă interesantă pentru a reflecta la originile şi cauzele libidoului.

Ascendentul pe care îl ai asupra mea mă enervează. Nu-mi place modul în care te comporţi cu mine

Micromîncărimea pe zona dintre nas şi gură este expresia unei indispoziţii reprimate. Falsa siguranţă a celuilalt ne deranjează fără să putem găsi resurse pentru a-i răspunde pe acelaşi ton. Raportul de roluri pe care i-l propunem interlocutorului nu este convenabil.

Respingerea formelor puterii individuale şi ale puterii de natură sexuală pe care-o are celălalt asupra noastră se exprimă prin aceleaşi micromîncărimi, ca şi cum raportul sexual ar fi în acelaşi timp atracţia şi refuzul pe care le inspiră relaţia de putere instituită cu celălalt.

În raportul bărbat-femeie, această formă de micromîncărime nu este produsă de enervarea cauzată de un eventual dezacord, ci, mai curînd, de faptul că raportul de autoritate este „parazitat" de raportul sexual. Cînd se află în faţa anumitor femei, unii bărbaţi se scarpină în această zonă a feţei pentru că nu suportă să fie dominaţi de ele. Nu faptul că sînt dominaţi intelectual îi deranjează, ci acela că o femeie îi domină, prin forţa argumentării.

Inferiorul ierarhic poate domina într-o situaţie oarecare, superiorului fiindu-i greu să admită acest lucru. Dificultatea de a admite forţa celuilalt, de a o recunoaşte produce acest tip de micromîncărime.

Raportul dintre putere şi sexualitate se exprimă pe deplin prin natura unui hormon: testosteronul. Numeroase studii subliniază faptul că, la primate, agresivitatea şi activitatea sexuală a indivizilor dominanţi se explică, în parte, printr-un nivel ridicat al testosteronului în sînge, fără să putem totuşi spune cu certitudine dacă poziţia socială este determinată de nivelul de testosteron sau, dimpotrivă, nivelul testosteronului e cel care permite exprimarea poziţiei sociale[7].

Retragerea maxilarelor

Atunci cînd buzele se ţuguiază, una depăşind-o pe cealaltă sau împreună, ele trădează dorinţa de a se pune în evidenţă în raport cu celălalt, exprimă conştiinţa propriei superorităţi.

Retragere în cochilie. Nu mai scoţi nimic de la mine

Buzele se strîng în situaţii de angoasă. Omul se închide ca o scoică, trăgîndu-şi buzele spre interiorul gurii printre dinţii strînşi. Persoana care se manifestă astfel nu doreşte să-şi dezvăluie gîndurile. Primul său

reflex este cel care-l determină să se închidă în sine, cu buzele ascunse în interiorul gurii şi cu dinţii formînd o barieră. Buzele retractate exprimă o închidere, o indispoziţie vecină cu momentul izbucnirii în lacrimi. Interlocutorul care-şi retractează buzele nu se simte în largul său. Nu vrea să se exprime, este jenat, e deranjat în faţa partenerului de dialog. În acest caz sînt posibile două strategii. Vă puteţi tempera cuvintele ca să atenuaţi aspectul incisiv al discursului sau puteţi să-i daţi cuvîntul ca să-şi exprime temerile. Totuşi, această ultimă strategie nu este neapărat cea mai indicată, întrucît persoana ale cărei buze sînt retractate semnalează, în mod clar, dorinţa de a nu comunica. Cuvintele spuse direct, cuvintele greu de acceptat provoacă adesea la persoanele foarte pudice o mişcare de retractare a buzelor.

Mîna pe gură

Degetele oamenilor aflaţi în situaţii de comunicare intensă, totală nu se aventurează decît rareori spre centrul feţei şi niciodată în direcţia gurii. Mîna se instalează pe gura pe care o ascunde în semn de protecţie atunci cînd omul încearcă să scape de celălalt. Mîna pusă pe gură devine, astfel, o mînă-barieră, o mînă-protecţie.

Aşa cum am văzut în capitolul 3, atitudinea în faţa acestei închideri oscilează în funcţie de degetul utilizat pentru blocarea gurii. Mai multe motive converg în favoarea atitudinii de închidere pe care o sugerează mîna pusă pe gură, ce de multe ori este ultima barieră, indispensabilă individului care vrea să se rupă de prezenţa inconştient agresivă a celuilalt. Poziţia degetelor pe gură abundă în indicii asupra stărilor de spirit pe care le pune în evidenţă.

Poziţia mîinii pe gură

Mîna nu se pune pe gură fără ca degetele să fie aliniate în ordine de bătaie, fiind dispuse pe axa pumnului.

Trebuie să disociem aici dosul mîinii de palmă şi de mîna închisă.

Punîndu-şi *dosul mîinii* pe faţă, interlocutorul pune între tine şi el distanţa necesară reflecţiei şi are nevoie să înscrie pe propriul corp această distanţă, pur şi simplu pentru a reflecta. Distanţa pe care o ia nu

Lasă-mă să mă gîndesc. Mă distanţez ca să înţeleg

este dată de frică, ci indică doar că omul are nevoie de timp. Lucrurile se desfăşoară prea repede. Fă singur acest gest şi observă ce simţi. Vei percepe foarte bine necesitatea distanţei.

Mă înspăimînţi şi simt că nu ne vom înţelege prea bine

Pumnul pe faţă semnifică o atitudine interioară de închidere. Interlocutorul ne priveşte cu un stres real. Totuşi, aici se impune o întrebare: să fim oare noi cauza acestui stres sau acesta a apărut ca urmare a mersului discuţiei? Dacă pumnul este închis încă de la începutul discuţiei, stresul este fără îndoială preexistent. Dimpotrivă, se consideră că el a apărut pe parcurs dacă mîna se strînge încetul cu încetul în timpul discuţiei.

Dacă stresul e preexistent, este bine să-l ajutăm pe interlocutorul nostru să îl exteriorizeze; strategia cea mai eficientă fiind aceea de a-i da cuvîntul, de a-i oferi răgazul să se orienteze asupra subiectului cauzator de stres şi să „îşi golească sacul".

Dimpotrivă, dacă stresul a apărut în cursul discuţiei, aceasta este dovada că atitudinea noastră sau subiectul abordat sînt generatoare de stres pentru interlocutorul nostru, situaţie în care s-ar impune să reflectăm la cauza care-i stă la bază.

Şi în acest caz, originea mişcării rămîne sursa cea mai sigură de informare.

Mă înspăimînţi. Nu apreciez ce spui (sau ce reprezinţi)

Palma pusă pe faţă nu are chiar aceeaşi semnificaţie, chiar dacă acoperă aceeaşi zonă a feţei. Omul cu palma pe figură se întoarce spre sine. Între faţa lui şi a ta a apărut o barieră şi aceasta din mai multe motive, ce converg în unul singur: necesitatea de a-şi controla stresul şi de a-şi păstra cumpătul în faţa privirii celuilalt, care-l deranjează.

Importanţa poziţiei degetelor pe gură

Degetele nu au toate aceeaşi funcţie reală, şi nici măcar aceeaşi funcţie inconştientă.

Degetul mare pozitiv

Omul care îşi sprijină pe faţă degetul mare ridicat exprimă astfel comportamentul său de şef, de lider. Cei care au o autoimagine proprie proastă, devalorizantă nu fac niciodată acest gest[8].

Cu degetul mare pe gură şi cu unghia spre buze, mîna se întoarce din încheietură. Partenerul nostru de discuţie ia distanţă pentru a

Ce îmi spui este interesant. Ai dreptate, dar trebuie mai întîi să rezolvăm nişte probleme.

reflecta, se rupe de noi pentru a putea analiza mai bine obiecţiile pe care le-am ridicat. În cazul retragerii încheieturii în plan sagital, el rămîne în mare de acord, însă nu exclude posibilitatea unor obiecţii şi semnalează apariţia unei îndoieli pe care degetul ridicat o excludea.

Ce îmi spui este excelent. Ce ţi s-ar putea reproşa ?

Poziţia cu *buricul degetului mare pe gură* sugerează închiderea, dar, în mod paradoxal, este o poziţie bună. Ea exprimă aversiunea pentru că gura este barată, dar, în acelaşi timp, e o poziţie bună prin faptul că gura este barată de degetul mare ridicat, care ne spune, de obicei, că totul e OK. Gura este pecetluită şi nu poate să se deschidă, dar, în acelaşi timp, degetul ridicat e un semnal pozitiv. Interlocutorul vrea să facă o obiecţie, însă e convins de valoarea spuselor tale, dacă nu cumva este convins mai mult de ceea ce reprezinţi. Din aceste două motive, uneori conjugate, el te evaluează într-un mod pozitiv.

Arătătorul autorităţii

Omul spune „eu" ridicînd arătătorul. Atunci cînd arătătorul se aşază pe figură, el reprezintă o afirmaţie, dar această afirmaţie îmbracă forme diferite, în funcţie de poziţia *mîinii*.

Sînt concentrat şi te ascult. Te ascult; mă interesezi

Această situaţie este una dintre cele mai bune cu care ne putem întîlni cînd ne aflăm în faţa unui partener de discuţie. Interlocutorul nostru, cu arătătorul pe tîmplă, este concentrat la maxim. Corpul acestuia se înclină spre noi, indicînd, astfel, asentimentul său, marea sa deschidere.

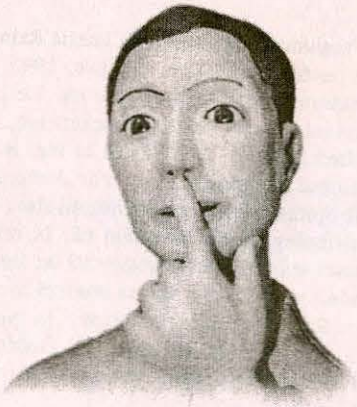
Nu sînt neapărat de acord cu tine, dar te las să mergi pînă la capătul demonstraţiei

Interlocutorul nostru are acum *mîna la gură*, pe care o blochează. Este concentrat, dar ceva îl deranjează şi se va pune problema să ghicim ce anume.

Nu sînt de acord, dar îmi ţin gura. Te las să îţi termini demonstraţia înainte de a mă pronunţa

Interlocutorul nostru nu e de acord şi îşi pune pe gură *arătătorul îndoit*, dar încă stă pe gînduri şi nu este exclus ca la sfîrşitul discuţiei cu el însuşi să revină spre noi. Închiderea gurii apare aici, în mod clar, ca un mijloc de a lua distanţă pentru a se reîntoarce în discuţie.

Nu sînt de acord şi o să ţi-o spun



Prin intermediul *arătătorului* observăm că individul nu este de acord cu interlocutorul său şi că intenţionează să i-o spună. Se întîmplă, de altfel, ca el *să-şi bată uşor buzele cu arătătorul*, ca şi cum acesta ar fi dopul de siguranţă al unei oale sub presiune. *Cu arătătorul şi degetul mijlociu pe buze*, interlocutorul nostru arată că nu este de acord, dar nu vrea să vorbească despre asta.

Nu sînt de acord,
dar nu sînt pregătit
s-o spun

În general, toate atitudinile în care mîna este plasată pe gură sînt atitudini de închidere, dar sensul lor exact e precizat de poziţia degetelor.

Note

1. Pentru noţiunea de *lipsă*, vezi Claudia Rainville, *Métamédecine : la guérison à votre portée*, Stoneham, Québec, 1995.
2. *Cf.* Desmond Morris, *Le couple nu*, Le Livre de poche, Paris.
3. Experiment descris de Diane Ackerman, *Le livre des sens*, ed. cit.
4. *Cf.* Alfred Tomatis, *L'oreille et la vie*, Robert Laffont, 1987.
5. Vă sfătuiesc să consultaţi lucrările doctorului Ermiane cu privire la muşchii feţei. În opinia noastră, aceste intuiţii sînt cele mai substanţiale din perspectiva morfopsihologiei. Să nu uităm că, în ceea ce priveşte micromîncărimile, activitatea spirituală este transmisă de sistemul nostru hormonal muşchilor, exprimînd prin aceasta starea noastră afectivă.
6. Claudia Rainville, *Métamédecine : la guérison à votre portée*, ed. cit.
7. *Cf.* I.S. Bernstein, R.M. Rose, T.P. Gorden, „Behavioral and environmental events influencing primate testosterone levels", *Human Evolution*, 3, 1974, pp. 517-525.
8. Bineînţeles că este vorba aici despre un „niciodată" de circumstanţă. În ceea ce ne priveşte, credem, ca atîţia alţii înaintea noastră, că niciodată nu trebuie să spunem „niciodată". Această „atenţionare metodologică" ne determină să afirmăm, încă o dată dacă mai era nevoie, că, din perspectiva sinergologiei, observaţiile noastre reprezintă doar indicii, şi nu adevăruri absolute şi că nu trebuie să ne ferim să tratăm cu multă circumspecţie orice aserţiune care pare a fi o judecată de valoare.

Cvadranţii posteriori reprezintă partea pasivă, inconştientă a personalităţii, înmagazinare mecanică de imaginaţie şi instinct, ceea ce am putea numi un proces de nutriţie, deopotrivă fizică şi mintală.

Louis Corman

Capitolul 11

Bărbia dubitativă

Dacă individul are mîna aşezată pe bărbie, gura este degajată, iar cuvintele ies în voie, pornind din creier cu forţă şi atitudine pozitivă. În spatele gîndurilor întunecate el întrevede o bucăţică de cer senin. Odată cu mîna plasată pe gură, norii se împrăştie, iar mîna se îndepărtează de cavitatea bucală ca o pasăre care zboară peste figură, aşezîndu-se, în sfîrşit, pe bărbie. Ascultarea este de bună calitate.

Receptivitatea nu este totuşi totală. O serie de factori parazitari, cum ar fi stresul sau oboseala, pot filtra gîndurile. Mîinile traduc aceste stări de spirit.

O mînă stresată

Mîna aşezată pe bărbie anticipă oare o mare deschidere, o dorinţă reală de comunicare sau nu face decît să semnaleze un moment de relaxare între două etape de închidere? Forma contracţiilor sale o exprimă foarte clar.

Cu mîna aşezată pe bărbie, „Gînditorul" lui Rodin reflectează; este un gînditor de piatră, iar atitudinea sa e o atitudine care inspiră forţă. Totuşi, avînd mîna pe bărbie, el nu pare convins de interlocutorul său. Este dubitativ. De aceea, fără a-l jigni pe Auguste Rodin, credem că gînditorul său meditează la condiţia sa de om de piatră, existînd chiar riscul ca din această meditaţie brută să nu rezulte nimic constructiv. Fără îndoială că un arătător dus la tîmplă l-ar fi ajutat mai mult pe gînditor în reflecţia sa, dar poate că atunci omul de piatră l-ar fi depăşit în reflecţie pe omul în carne şi oase, în detrimentul admirabilului gînditor-sculptor Rodin.

Te ascult. Deschidere, în ciuda stresului neexteriorizat

Pumnul strîns trădează o stare de stres. Pumnul se închide odată cu creierul, iar creierul se închide sub efectul stresului, şi nu ca efect al discursului celuilalt. Gura este degajată. Mîinile nu formează o barieră în calea relaţiei şi contactul are loc. Dacă stresul ar fi generat de discursul interlocutorului, gura lui Syner, omuleţul nostru, ar fi acoperită cu mîna. Or, gura nefiind obstruată, nu există nici o barieră. Aşadar, la originea stresului se află fie o stare internă de oboseală, fie excitarea produsă de discuţia cu celălalt, pronunţarea anumitor cuvinte fiind, uneori, suficientă pentru a declanşa mecanismul stresului.

Dacă gura nu este acoperită, înseamnă că interlocutorul apreciază raportul pe care îl construieşte cu noi. Totuşi - să nu ne păcălim singuri! -, el nu va putea rămîne prea mult timp în această atitudine deschisă. Dacă nivelul stresului nu scade rapid, riscăm ca interlocutorul să-şi acopere gura, calitatea comunicării avînd, astfel, de suferit.

Mă distanţez pentru a reflecta

Aici *încheietura mîinii întoarsă* arată că interlocutorul nu mai este la fel de prezent în faţa noastră. El a luat o anumită distanţă fie ca urmare a unei uşoare indispoziţii, fie din dorinţa de a reflecta. Stresul este semnalat prin închiderea mîinii.

Două situaţii corespunzătoare unor stări de spirit diferite se exprimă concret prin două poziţii asemănătoare ale mîinilor, delimitate doar de ochiul sinergologului.

Mîna dubitativă

Bărbia reprezintă, prin excelenţă, zona de exprimare a atitudinii dubitative, iar mîna sprijinind bărbia este o mînă vag interogativă. Este mîna liceanului care se luptă cu o problemă dificilă de matematică. *Omul îşi masează bărbia* pentru că nu ştie prea bine cum să procedeze. Este dubitativ.

Sînt nehotărît. Atitudine dubitativă

La bătrînii înţelepţi, barba este un semn de autoritate. Persoanele care îşi pun întrebări se scarpină în barbă; aceasta scoate un sunet caracteristic, sunetul înţelepciunii sau, cel puţin, aşa consideră cei ce fac acest gest. Gestul a intrat în obişnuinţă şi, în mod cît se poate de paradoxal, tinerii în căutare de recunoaştere socială îşi scarpină, la rîndul lor, bărbiile imberbe.

În acest caz, *mîna se repliază*, aşa cum şi spiritul se repliază asupra lui însuşi, nici unul dintre organele de simţ nefiind blocat prin poziţia

Îmi pun întrebări. O anumită detaşare transpare din această atitudine

mîinii. Nu există aşadar nici un semn de închidere, dar, în acelaşi timp, mîna se mişcă pe faţă pentru că omul este nehotărît, îşi pune întrebări cu autoritatea înţeleptului - sau, cel puţin, aşa speră el.

Mîna apetentă

Atunci cînd *mîna se deschide complet* sprijinind bărbia şi nimic nu blochează gura, omul exprimă o mare disponibilitate. Mîna nu se mai aventurează pe faţă decît pentru ca individul să nu-şi piardă cumpătul şi să nu apară în ochii celuilalt ca şi cum s-ar fi lăsat complet în voia sorţii. Această mînă este mîna pudorii. Marea apetenţă a individului este exprimată prin intermediul mai multor poziţii.

În acest moment mă simt bine. Destindere şi stare de bine

Mîna urmează uşor conturul exterior al feţei. Gura nu este blocată de nimic, iar capul, sprijinit pe mînă, permite minţii să se odihnească. Simţim aici o reală deschidere, combinată cu o stare de destindere.

Mă simt bine.
Foarte uşoară jenă

Evident că, pe cît mîna se desprinde mai mult de gură, pe atît deschiderea individului este mai mare. În această situaţie, *se poate întîmpla ca degetul mic să se lipească de gură.* Degetul mic atrage atenţia asupra norişorului de la orizont, dar nu trebuie să încercăm să descoperim mai multe semne în această atitudine. Aşezat în colţul gurii, degetul mic nu este altceva decît o ultimă barieră în faţa privirii celuilalt. Această protecţie nu are nimic artificial: interlocutorul ne ascultă, iar noi rămînem pasivi. Degetul mic aşezat pe gură nu este decît o formă de protecţie în faţa privirii noastre, nimic mai natural deci pentru un individ, atunci cînd e uşor jenat de interlocutor, decît să apere ultimele bariere în spatele cărora are sentimentul că este dezbrăcat.

Într-o situaţie de schimb în care interlocutorii sînt impresionaţi unul de celălalt, cel ce vorbeşte are întotdeauna avantajul de a fi activ. De fapt, el îşi păstrează sîngele rece, pe care interlocutorul pasiv nu îl are.

Gura este o deschizătură; cu cît mîna se îndepărtează mai mult de această deschizătură pentru a lăsa cale liberă înspre discurs, înspre cuvinte, înspre relaţie, cu atît schimbul are mai multe şanse să fie bogat.

În situaţiile de mare apetenţă, omul este entuziast. *Degetul mare ridicat spre bărbie* este un alt mod de a ne afirma acordul. Cu degetul mare ridicat, omul arată că este OK. El se afirmă şi se pune în evidenţă pentru a-şi face cunoscut acordul. Între interlocutor şi el nu există nici

Sînt OK.
Te urmăresc

un nor. Încheietura mîinii răsucită, cu degetul mare ridicat semnificativ în semn de OK, este îndreptată în direcţia partenerului de schimb.

Atitudinea următoare este încă şi mai pozitivă. *Degetul mare ridicat* este, în mod clar, îndreptat spre celălalt.

Hai, continuă!
Sînt cu adevărat
alături de tine

Ultima rezervă sugerată de pumnul strîns lîngă piept cade. Este o atitudine foarte bună.

Gestul cu degetul mare pe obraz este o altă atitudine care sugerează starea de bine. Cu degetul mare depărtat la maxim de palmă, interlocutorul ne lasă să vedem cît este de pozitiv. Mîna mai rămîne încă pe faţă, doar pentru a ajuta individul să-şi păstreze stăpînirea de sine.

PARTEA A TREIA

Lexicul corporal

Lexicul corporal

Faţa este martorul concentrării gîndirii, al dorinţelor şi al reprimării lor în interioritatea simţurilor deschise sau închise. Odată cu descoperirea propriului corp, omul se animă ca prin farmec, iar dorinţele sale se pun în mişcare. El nu se mai mulţumeşte să-i placă un lucru sau să-l respingă, ci simte nevoia să ia sau să fugă, să „meargă spre" sau să „plece de la". Nevoile sale vitale, mintale, afective se înscriu în spaţiu, iar spaţiul şi timpul se imprimă pe spaţiul corpului său.

Omul îşi concretizează dorinţele pe propriul corp.

Capitolul 12

Indispoziţiile părţii de sus a corpului

Gîtul sau spaţiul de comunicare dintre chip şi trup

Chipul se oferă privirii în întregime, mascat uneori doar de o mustaţă, o barbă sau o pereche de ochelari. Corpul, în schimb, se ascunde sub veşminte, se lasă ghicit numai, fără să se arate cu adevărat. La joncţiunea dintre chipul oferit liber privirilor şi corpul întotdeauna acoperit, gîtul dezvăluie intimitatea.

Cu mîna la gît, omul răspunde la două aşteptări foarte diferite. Gîtul său este spaţiul deschiderii către senzualitate şi, în acelaşi timp, calea traducerii fiziologice a lipsei de comunicare. Gesturile exprimă aceste două stări antagonice în două zone diferite ale gîtului. Distingem aici între partea de sus a gîtului, de sub bărbie, în dreptul traheii, acolo unde canalul de deschidere este cel mai contractat, şi partea de jos a gîtului, de la nivelul toracelui, unde se exprimă în mod inconştient eul.

Indispoziţiile gîtului

Partea de sus a gîtului se contractă atunci cînd omul are o stare proastă. E prea tîrziu să se mai intervină, iar fiinţa umană se simte prinsă de gît, la fel cum cîinii se apucă de gît pentru a-şi afirma superioritatea unii asupra altora şi aşa cum portărelul îşi „ia de gît" clientul lipsit de resurse.

Cînd omul este nefericit, gîtul i se strînge. Imobilitatea forţată dată de prinderea în capcană este chinuitoare, iar mîna se duce instinctiv la gît. Ea fixează calea de comunicare dintre corp şi creier pentru a

elimina această apăsare şi a reduce starea de sufocare provocată de vasoconstricţie. În faţa agresiunii şi a persecuţiei, fiinţa umană, iniţial inhibată, nu are de ales decît între două atitudini: fuga, cînd rămîne „fără glas", sau lupta, dacă vrea să-şi clameze indispoziţia.

Omul rămîne fără glas

Aceste situaţii sînt expresia aceleiaşi indispoziţii fiziologice. Sub şocul emoţiei, individul devine mai întîi „alb ca varul" sub presiunea reacţiilor hormonale[1] şi nu este vorba despre o simplă metaforă. În astfel de momente, sîngele se concentrează în membre - braţe şi picioare -, pentru ca omul să poată fugi (cu ajutorul picioarelor) sau să reacţioneze şi să se apere (cu braţele). Gîtul resimte atunci o apăsare lesne de înţeles, cauzată de „dezafectarea" sîngelui ocupat să irige alte căi musculare.

Rămîn fără glas. Situaţia mă apasă

În aceste momente, omul, afectat de situaţie, *îşi duce mîna în partea de sus a gîtului*, deci se simte agresat fără să poată reacţiona. Mîna calmează gîtul strîns, în aşa fel încît acesta să nu se strîngă şi mai mult. Este o modalitate de a controla reacţia fiziologică ce reflectă anxietatea.

Individul face gestul de a-şi desface gulerul cămăşii pentru a respira mai bine. Dacă energia se blochează la nivelul plexului solar înainte ca inima să apuce să-şi joace rolul de pompă de aspirare-refulare, trimiţînd sîngele spre creier, şi dacă acest proces durează prea mult, apare sincopa. În termeni de comunicare, observatorul situaţiei ştie că subiectul tocmai a primit lovitura de graţie, rămînînd realmente fără glas.

Mă sufoc. Am nevoie de aer

Se întîmplă însă şi ca răspunsul să nu exprime inhibiţia, răspunsul virtual fiind atunci cu totul altul.

Omul arde de nerăbdare să vorbească

În faţa agresiunii verbale latente a interlocutorului său, individul care nu se pierde de emoţie, pe care situaţia nu-l lasă „stană de piatră", poate decide să răspundă, arzînd de nerăbdare să vorbească.

Începe să mă agaseze. Lucrurile astea mă enervează

Iritabilitatea îmbracă diverse forme, în funcţie de situaţie. *Scărpinatul la jumătatea distanţei dintre ureche şi gît*: agresat verbal de un partener de negociere, omul decis să iasă dintr-o situaţie dificilă printr-o replică promptă poate face pe dracu-n patru să-şi atingă scopul. La fel de bine, el îşi poate şti deja replica şi îi stă pe limbă s-o spună.

Individul îşi caută replica. Aude lucruri care îi sînt dezagreabile şi caută un răspuns pe măsură, însă deocamdată n-a găsit riposta potrivită. A auzit cuvintele care i-au ajuns la urechi şi ar vrea să răspundă.

Mă mănîncă limba
să-i spun ce gîndesc.
Mă zgîrie pe gît

Cînd *se scarpină în zona gîtului*, omul ştie exact ce va răspunde şi îl mănîncă limba să spună ce are de spus. Cu un interlocutor în poziţie similară, e bine să-şi tempereze afirmaţiile, căci s-ar putea ca replica să fie mai usturătoare decît atacul.

Autoritatea nodului de la cravată

Sinergologia este ştiinţa care se ocupă cu observarea microgesturilor fiinţei umane, la nivelul feţei şi al corpului. Într-o anumită împrejurare, cravata devine totuşi atributul viril al fiinţei umane şi se exprimă ca simbol falic. Atitudinea următoare o descrie.

În circumstanţe precise, omul încearcă să-şi afirme autoritatea exact în aceeaşi manieră în care încearcă să-şi afirme virilitatea. În aceste circumstanţe anume, el arată ceea ce pînă atunci nu fusese evident: că este Bărbat. Virilitatea sau Autoritatea părînd a fi puse la îndoială, bărbatul le delimitează vizual pe teritoriul său corporal. Fiinţa a cărei atitudine naturală înglobează gestul de a-şi aranja la intervale regulate nodul de la cravată este o persoană care, exceptînd cazurile particulare, suferă de un complex de inferioritate, adeseori preschimbat în complex de superioritate[2].

Eu sînt autoritatea
(atunci cînd autoritatea
pare să fie pusă sub
semnul întrebării)

Dar zona gîtului nu este numai un spaţiu al reflecţiei. La urechi ne ajung uneori cuvinte plăcute ce trimit la situaţii care ne fac să ne „lase gura apă".

Stările de bine ale gîtului

Există situaţii în care dorinţa de comunicare se exprimă pe axa gîtului. Cuvintele nu mai sînt atunci inhibate, reprimate, ci vor ieşi liber. Interlocutorul nostru aşteaptă momentul potrivit pentru a vorbi. Mărul lui Adam este o zonă a autorităţii, iar intervenţia interlocutorului va fi dublată de o autoritate certă.

Termină tu de vorbit
şi ai să vezi atunci!
Îţi pregătesc o replică
de o să mă ţii minte

Interlocutorul ce tocmai a fost agresat verbal a găsit, în cele din urmă, o oarecare satisfacţie în agresiune, pentru că a prevăzut o ripostă

aflată încă în stare latentă în gît, dar care nu va întîrzia să fie exprimată. El are argumentul decisiv pentru a ieşi învingător din lupta verbală.

În termeni de comunicare, *persoana care îşi duce mîna la mărul lui Adam* atunci cînd îi faci morală gîndeşte că argumentaţia sa este mai bună decît a ta. Dacă vrei să o convingi, va trebui deci să găseşti alte argumente.

Bustul, spaţiul de exprimare a eului

În dreptul toracelui, gîtul nu mai există ca punct de contracţie, ci, dimpotrivă, este un centru de afirmare. La nivelul torsului, omul îşi afirmă eul. Este zona în care se manifestă inima, centru al sentimentelor şi, totodată, spaţiu al forţei fizice. Tarzan se bate cu pumnul în piept şi prin acest gest se afirmă ca rege al junglei. Imaginează-ţi-l lovindu-se peste burtă : ar avea un aer ridicol ! Atunci cînd cînta, Marylin Monroe îşi ţinea mîinile deschise în semn de ofrandă în dreptul bustului. Ea făcea astfel să vibreze rezonanţele unei feminităţi cu care hrănea fantasmele publicului său.

Omul îşi exprimă în această zonă nevoia de a exista. Bustul pe care se aşază mîna devine, astfel, fie forma voluptuoasă a unei recunoaşteri afective, fie semnul cel mai existenţial şi mai primitiv al dorinţei de afirmare.

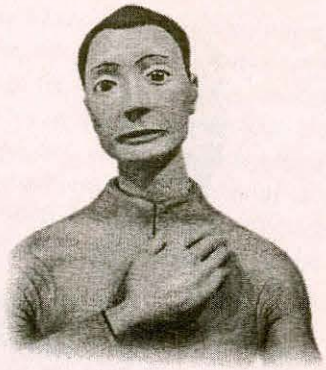
Microatingerile bustului sau dorinţa de schimb afectiv

Bustul este situat în zona inimii, în centrul fiinţei. Oamenii păstrează în inimă obiectul afecţiunii lor, iar atunci cînd suferă, au „inima grea".

Cînd îşi mîngîie partea superioară a bustului, fiinţa umană mîngîie prin acest gest obiectul dorinţei sale.

Microatingerile bustului exprimă dorinţa de contopire cu celălalt. Mîngîierea autoadresată exprimă dorinţa neexprimată de a-l atinge pe celălalt.

În mod cu totul conştient de data aceasta, ce face stripteuza ? Ea îşi mîngîie corpul pentru a-l pune în valoare şi a-l oferi privirilor. Ea proiectează conştient acest cod asupra unui public care îl recepţionează deoarece îl cunoaşte în mod inconştient. Microatingerea bustului exprimă o dorinţă de afectivitate-senzualitate, este setea de celălalt proiectată



Relaţia cu tine este plăcută ! Mă simt bine cu tine, te doresc

asupra propriului corp. Observaţi oamenii care rămîn pe peron după plecarea trenului : ei îşi duc uneori mîinile la piept, pentru a-l mai păstra un moment aproape de inimă pe cel plecat.

Mîngîierea corpului este o mîngîiere plăcută. În schimb, micromîncărimea la nivelul bustului corespunde unei dorinţe de expansiune a eului. Ea exprimă o nevoie de recunoaştere pe care individul o neagă.

Micromîncărimi la nivelul bustului sau dorinţa de expansiune a eului

În cazul părţii superioare a corpului, există două zone diferite a căror scărpinare exprimă stări de spirit diferite : este vorba despre claviculă şi despre tors.

Micromîncărimea la nivelul claviculei sau dorinţa de dăruire a eului

Clavicula este un os plasat în scobitura umărului. Or, pe umeri îşi poartă omul povara. Pe umeri apasă deciziile sau recomandările care i se impun fiinţei umane. Ele o împiedică să meargă pînă la capăt în exprimarea dorinţelor sale. În mitologia greacă, fiul lui Oedip şi al Iocastei se numea Eteocle, „adevărata cheie" ; în corpul uman, adevărata cheie este clavicula. Într-adevăr, clavicula este ultimul canat al porţii inimii. Metafora e frumoasă, dar nu e decît o metaforă.

Omul se scarpină pentru că ar putea sau ar vrea să dea mai mult.

Aş putea da mai mult dacă aş îndrăzni

Condiţiile îl fac să fie reţinut, dar dorinţa sa rezonează în clavicula unde simte micromîncărimi.

În situaţia de comunicare, vei şti că poţi cere mai mult de la cineva care se scarpină pe claviculă.

Nevoia de recunoaştere a eului reprimat

Dorinţa de expansiune a eului este uneori reprimată, individul dorind să capete o mai mare recunoaştere. El are sentimentul că este negat.

Scărpinarea torsului este un gest specific bărbaţilor, fără să le aparţină însă exclusiv.

Micromîncărimea în această zonă exprimă totuşi două realităţi disociabile.

Cer doar un pic de consideraţie sau de delicateţe. Exist !

Gestul de scărpinare a plexului se naşte din două reacţii diferite. În prima variantă, eul este flatat de interlocutor, dar omul nu e pregătit să accepte fără preambul flatarea şi trebuie să-i reziste, măcar de formă. Micromîncărimea traduce dorinţa sa foarte puternică de a fi.

În cealaltă accepţiune, torsul este scărpinat dacă grupul refuză să recunoască sau să ia în considerare individul la nivelul la care acesta crede că ar trebui să fie recunoscut. Frustrarea de aprecierea grupului poate provoca mîncărimi rebele, consecinţă a setei de existenţă.

Micromîncărimile, dorinţe de exprimare feminină

Femeia nu exprimă această nevoie existenţială de recunoaştere a eului în acelaşi fel ca bărbatul. Setea de recunoaştere se exprimă, în cazul ei, prin alte gesturi, pe care le vom prezenta mai tîrziu. Se întîmplă totuşi să-şi scarpine şi ea bustul, la nivelul sînilor, ca şi bărbatul.

Femeia îşi exprimă dorinţa pentru corpul şi mîinile celuilalt. Să nu ne păcălim însă ; toate acestea sînt gesturi inconştiente, pe care obiectul dorinţei va trebui să le aducă la nivelul conştient. Între dorinţa unei interlocutoare şi exprimarea ei este exact aceeaşi distanţă ca între ceea ce gîndim şi ceea ce spunem[3], bariera autocenzurii.

Abdomenul, spaţiu al materialităţii

Abdomenul este un spaţiu aparte la fiinţa umană, putîndu-se umfla enorm, ca burta broaştei ce voia să fie mare cît o vacă. El este partea materială, pe care se depun cele mai importante straturi adipoase, însă, în acelaşi timp, reprezintă spaţiul material miraculos din care copiii sînt aduşi la viaţă.

Oamenii simt „bucuria în inimă" şi „frica în stomac". Cît despre abdomen, acesta ascunde intestinele. Nu spunem oare de multe ori că vrem să aflăm „ce rumegă" interlocutorul nostru? În caz de reuşită socială, el „pune osînză" şi devine putred de bogat.

Omul care a reuşit prinde în greutate, iar materialitatea existenţei atîrnă greu. El îşi pune mîinile pe burtă pentru a-şi marca reuşita. Abdomenul stă, astfel, mărturie pentru sentimentul de siguranţă al fiinţei umane : grasul inspiră mai multă încredere decît slabul, este mai opulent[4].

Gesturile făcute la nivelul abdomenului sînt proprii mai ales bărbaţilor, femeile atingîndu-şi burta doar în perioada propice gravidităţii. Dar şi în cazul abdomenului există două categorii de gesturi semnificative: microatingerile şi micromîncărimile.

Microatingerile la nivelul burţii sau mîngîierea bogăţiei

Omul care îşi mîngîie burta mîngîie ceea ce a devenit. Reuşita îi este marcată de opulenţă, iar mîngîierea burţii îi permite să-şi alinte această opulenţă. În acelaşi timp, cel care îşi mîngîie burta pune atîta ostentaţie în a-şi traduce astfel bunăstarea, încît fără îndoială că într-o zi va trebui să-şi conştientizeze problemele.

Sînt un tip care reuşeşte realmente; n-aveaţi cum să nu observaţi asta

Ne aflăm, fără discuţie, în faţa unui om mîndru de prosperitatea sa materială, mai cu seamă dacă această poziţie i-a devenit caracteristică, simptomatică ar trebui să spunem.

Un sfat: cu un asemenea individ, uzează fără reţinere de măgulire. Îngîmfarea îl va împiedica să sesizeze prefăcătoria şi va lua de bun ceea ce aude. Spune-i că e cel mai strălucitor şi va fi convins că aşa este. E prea mîndru de el ca să-şi închipuie măcar o clipă că rîzi de aerele lui. Dacă nu te-ar crede, nu şi-ar mîngîia burta în prezenţa ta aşa cum o face.

În universul unui astfel de individ, singurele care contează sînt valorile materiale pe care şi le-a ţesut în jur. Flatează-i îngîmfarea cînd sînteţi singuri, dar nu aştepta mare lucru de la el, căci te dispreţuieşte. Nu paria pe omenia lui, sigur vei pierde. Nu te pierde nici în reflecţii spirituale;

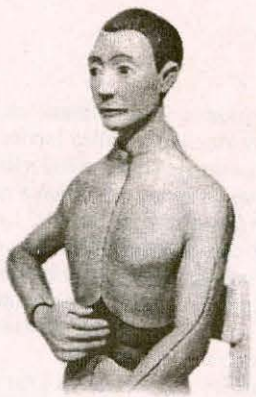
ele nu ar fi decît nişte ipoteze prea îndepărtate de universul infatuat al interlocutorului tău, înţepenit la înălţimea unei burţi mult prea materiale.

Evident, toate aceste reflecţii sînt valabile doar dacă gestul amintit este caracteristic pentru cineva. Bineînţeles că orice om poate face un anumit gest. Un gest este generat de o situaţie şi exprimă o stare de spirit la un moment dat; el nu devine o trăsătură de caracter decît atunci cînd e repetat în mod sistematic.

Scărpinarea burţii sau frustrarea de recunoaşterea celuilalt

Omul se scarpină pe burtă pentru că se mîndreşte cu ceea ce este şi pentru că i-ar plăcea ca ceilalţi să-i aducă mai multe omagii. *El îşi scarpină burta*, mîndru de ceea ce a acumulat şi de ceea ce *reprezintă*, dar i-ar plăcea, în plus, ca persoanele din jur să-i perceapă mai exact valoarea. Este frustrat că nu ai destulă consideraţie pentru reuşita sa materială. Trebuie să fie remarcat. Odată liniştit, va înceta să-şi mai scarpine burta.

Sînt cineva; înţelegeţi odată! Aţi putea avea un pic mai multă consideraţie pentru mine



Persoana flatată care nu este pregătită pentru atîtea măguliri îşi poate scărpina burta. Este fericită, dar, în faţa celorlalţi, nu se simte bine să-şi asume atîta fericire fără să trădeze acest sentiment; prin urmare, îşi scarpină burta.

Este important să evaluăm raportul stabilit cu cel care îşi scarpină burta. Este el flatat în timpul discuţiei sau e ignorat? Dacă este ignorat, are o nevoie de recunoaştere certă, uşor de înţeles şi diferită de cea a

omului care îşi duce constant mîna la burtă pentru că are o părere foarte bună despre sine. Trebuie să ştim să-l depistăm.

Cînd oamenii aflaţi în situaţia de comunicare îşi scarpină bustul sau abdomenul, ţine de interlocutorii lor să le dea cuvîntul. Aceşti oameni îşi traduc prin gestul respectiv frustrarea provocată de prea puţină atenţie.

În încheierea acestui capitol, doar două cuvinte despre partea inferioară a abdomenului, care vor fi, din păcate, foarte sărace. Zona organelor genitale este, în general, exclusă de la orice mîngîiere sau scărpinare. Cultura şi educaţia, coalizate în activitatea lor de reprimare a exprimării pulsiunilor, nu dau greş în sarcina pe care o au, căci relativ rar se pot vedea gesturi, chiar şi ascunse, în dreptul sexului. Dimpotrivă, şoldurile şi fesele, în mai mică măsură desemnate explicit ca zone erotice sensibile, arată ceea ce mîna nu poate exprima prea direct. Această deplasare traduce faptul că, în materie de expresie corporală, aspectele înnăscute şi cele dobîndite se împletesc strîns pentru a propune o cartografie a creierului în care secolele, cu codurile lor de intimitate[5], îşi pun amprenta pe codurile noastre senzoriale şi gestuale.

Note

1. Pentru raporturile fiinţei umane cu biologia sa, vezi Jean-Denis Vincent, *Biologie des passions*, Odile Jacob, Paris, 1986.
2. Referitor la complexul de inferioritate preschimbat în complex de superioritate, despre noţiunea de *complex al impostorului*; *cf.* James Harvey, Joan Katz, *Sous le masque du succès*, Le Jour Editeur, Montréal, 1986, 218 p.
3. Tulburarea constînd în eliminarea oricărei cenzuri în vorbire se numeşte *mentism*. Este vorba despre o tulburare patologică, ca şi cum, dacă, atunci cînd vorbeşte, individul nu reprimă nimic şi îşi exprimă liber gîndurile, aceasta ar conduce automat la minciună, cînd poate că aici avem de-a face exact cu contrariul minciunii.
4. Pierre Bourdieu demonstrează prin mai multe studii că gusturile se schimbă şi arată, în special, că femeilor le plac mai puţin graşii decît le plăceau într-o anumită epocă. Aceştia nu mai sînt percepuţi ca fiind la fel de sănătoşi cum erau consideraţi la începutul secolului XX. În numeroase articole ale revistei pe care o coordonează, *Les actes de la recherche en sciences sociales*, el analizează în detaliu reproducerea schemelor dominante prin intermediul a ceea ce desemnează prin noţiunile de *ethos*, *hexis* şi *habitus*.
5. O strălucită cercetare istorică asupra emoţiilor a fost realizată de Jean-Jacques Courtine şi Claudine Haroche, *Histoire du visage : exprimer et taire ses émotions XVIe début XIXe siècle*, Payot, Paris, 1994.

Este vreodată în viaţă destul de tîrziu, am străbătut oare vreodată o bucată destul de mare de drum ca să putem întoarce nepedepsiţi capul spre cel pe care l-am părăsit ?

Dominique Montesi

Capitolul 13

Spatele care ne scapă de poveri prea grele

Oamenii „fac faţă" sau „întorc spatele". În afaceri, atunci cînd lucrurile se „întorc" brusc sau merg prost, se poate spune, în ciuda trivialităţii expresiei, că persoana „a pus-o". Mai este şi acela care se comportă incorect de îndată ce „ne întoarcem cu spatele" sau care ne bîrfeşte şi „ne vorbeşte pe la spate". Dacă ar fi să aducem toate aceste expresii la un numitor comun, am spune, pur şi simplu, că spatele înseamnă fugă.

În acelaşi timp, spatele exprimă dificultatea situaţiilor şi problemele individului de a se impune în confruntarea cu problemele apărute. Să fie pură întîmplare că omul solid are „umerii largi", în vreme ce *alter ego*-ul său trăieşte cu „spinarea încovoiată"? Acesta e copleşit de situaţie şi lasă să treacă furtuna „cocoşîndu-se", din lipsă de forţă ori de curaj.

Nici partea inferioară a spatelui nu este, de altfel, mai bine tratată de judecata populară: omul obosit este „adus de şale", de parcă acestea n-ar fi fost create decît pentru a-l face să sufere. Se vorbeşte despre „stomacul zdravăn" al mîncăului, despre „inima mare" a omului de treabă; despre şale nu se spune nimic frumos, ca şi cum ele n-ar trebui să existe decît ca să doară, în criza de lumbago.

Totul se petrece ca şi cum omul ar fi un Ianus cu două feţe şi tot ce stă dinainte ar fi eminamente respectabil, în timp ce tot ce se află în spate ar fi abject şi greu de asumat.

Bunul-simţ popular (pe care, pe de altă parte, nu-l vom suspecta niciodată îndeajuns) exprimă o opoziţie între bine şi rău, punînd binele în faţă şi răul în spate, traducînd opoziţia dintre individul curajos, care

„face faţă", şi cel excedat, care „întoarce spatele". În acest caz, bunul-simţ nu este decît expresia unei culturi pe care limbajul trupului o exprimă în termeni asemănători.

Trei raţiuni principale explică fugile noastre: descurajarea în faţa unei situaţii prea dificile, ruptura afectivă sau emoţională şi pulsiunile negative.

Micromîncărimile părţii superioare a spatelui sau dificultatea situaţiilor

În această zonă a spatelui, gîtul distribuie energia între cap şi restul corpului, reprezentînd prin excelenţă zona interrelaţiei. Gîtul controlează. În situaţii de pierdere a controlului, zona gîtului este aşadar cea scărpinată. E momentul să reacţionăm. Trei tipuri de micromîncărimi îşi dispută întîietatea în preluarea controlului asupra dorinţelor fiinţei umane. Să le studiem mai îndeaproape.

Regiunea cervicală: pierderea controlului şi gelozie

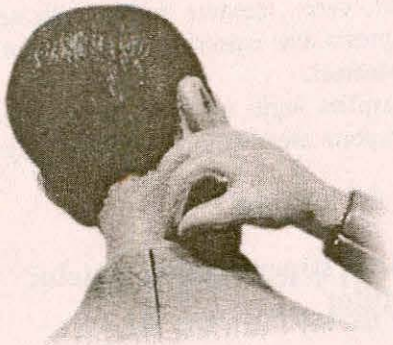
Persoana care se deplasează ţinîndu-şi capul foarte drept se dovedeşte de multe ori a fi un om pentru care ideile au o mare importanţă. Rigiditatea cefei exprimă dorinţa sa de a nu pierde nici o clipă controlul în diversele situaţii, de a nu le lăsa să-i scape.

Din acest motiv, mîncărimile gîtului sînt numite şi „mîncărimi politice". Ele exprimă ideea că fiinţa umană nu acceptă să renunţe la controlul pe care îl are asupra lucrurilor.

Micromîncărimile la baza gîtului: gelozia

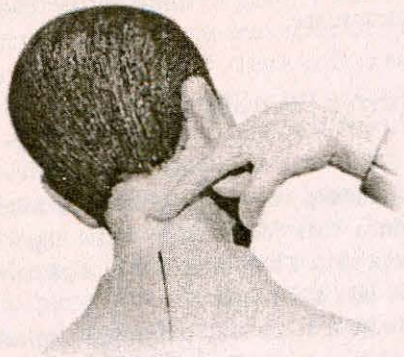
Micromîncărimea la baza gîtului este, prin excelenţă, generată de o iritare pulsională, furnicătura fiind resimţită în ceafă.

Pierderea controlului asupra situaţiei îl agasează pe individ, care trece prin chinurile contestării autorităţii sale. Situaţia îi scapă de sub control şi nu mai reuşeşte să o stăpînească.



Sînt nervos. Situaţia asta mă agasează

Poziţia degetelor în momentul mişcării este extrem de importantă, permiţînd descifrarea reacţiilor fiinţei umane în cazurile de pierdere a controlului asupra situaţiilor.

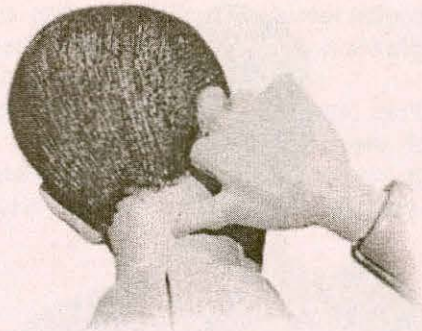


Sînt invidios ; atenţie, nu depăşi limitele. Voi reacţiona agresiv

Mîna e adusă toată în zona gîtului, pe care se străduieşte să o scarpine. Omul cuprins de invidie îşi scarpină gîtul cu un arătător furios. Arătătorul este degetul care spune „eu", iar faptul că acestui „eu" îi este negat controlul asupra lucrurilor explică furia ce îl cuprinde.

Rolul degetului mare sau un răspuns pozitiv la invidie

Cînd se confruntă cu această situaţie, individul observat în imaginea de mai jos reacţionează foarte diferit.



Cum să întorc lucrurile în avantajul meu cînd totul pare să-mi scape ?

Aflîndu-se într-o situaţie care îl apasă pentru că e pe cale să piardă controlul, omul reacţionează pozitiv, întrebîndu-se cum va reuşi să o transforme în propriul avantaj[1]. Te afli, cu siguranţă, în faţa unui caracter bine călit. *Mîna dusă la ceafă cu degetul mare ridicat* anunţă o lovitură din care s-ar putea să nu-ţi revii, dacă nu cumva respectivul nu decide să te facă părtaş la cîştig. În orice caz, interlocutorul tău va găsi o soluţie, să fii sigur de asta.

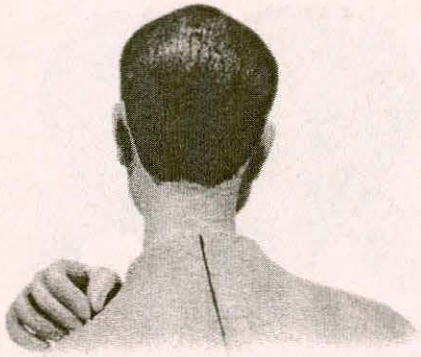
Muşchii trapezi şi omoplaţii sau două forme de reacţie în faţa dificultăţii situaţiilor

Omul îşi poartă în cîrcă greutăţile, poverile ; există însă poveri care strivesc şi poveri care solicită reacţii.

Micromîncărimea la nivelul trapezului : povara care striveşte

Muşchii trapezi, plasaţi în jurul gîtului, susţin umerii, rolul lor fiind acela de a lega umerii de cap. Pe ei apasă poverile noastre atunci cînd umerii devin grei.

Atunci cînd individul se simte copleşit de greutatea unei sarcini pe care trebuie să o îndeplinească, *apare o furnicătură în zona trapezilor*. În domeniul profesional, acest gest observat la colaboratorii noştri exprimă neliniştea lor în faţa amplorii unei munci care îi derutează, iar analiza lui ne permite să înţelegem că trebuie să le lăsăm timp ca să se organizeze. Dacă una dintre coordonatele comportamentului tău este

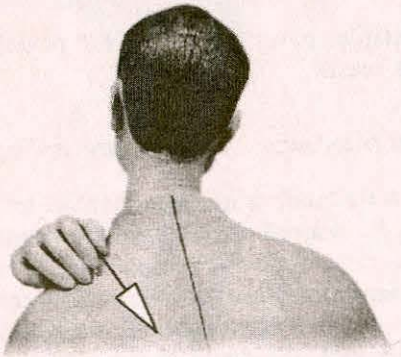


Toate astea sînt cam greu de dus, chiar dacă nu o arăt

mărinimia, ia înapoi dosarul pe care tocmai i l-ai încredinţat colegului, dacă observi că îl apucă cu o mînă, zîmbind politicos, în timp ce cu cealaltă îşi scarpină locul menţionat, întrebîndu-se cum va reuşi să ducă la bun sfîrşit sarcina primită.

Micromîncărimea la nivelul omoplatului : sindromul pierderii timpului

Poverile care alunecă mai jos, pe omoplat, nu sînt mai puţin apăsătoare, însă reacţia cerebrală este diferită, explicînd deplasarea zonei de scărpinare.



Am pierdut destul timp. Trebuie să ne grăbim

Micromîncărimea s-a deplasat în josul spatelui, reacţia devenind, parcă, mai urgentă. Nu este însă vorba despre o încercare de a scăpa de povară, ci, dimpotrivă, se pune problema să reacţionăm pentru a face

faţă mai rapid situaţiei. La urma urmelor, am pierdut atîta timp! Remarcaţi, de altfel, că, foarte frecvent, zona spatelui este scărpinată cu degetul mare ridicat (atitudine pozitivă).

Acest tip de gest este propriu persoanelor active prin excelenţă. Devenit „cronic", el indică o persoană extrem de muncitoare, fericită cînd se află în activitate. Unul dintre aceia pentru care vobele „nu sînt decît vorbe". Unul dintre aceia pentru care lucrarea de faţă riscă să nu fie decît „literatură"!

Micromîncărimile în mijlocul spatelui sau ruptura de neplăcerile afective

Cu mîna dusă la spate, omul caută să scape dintr-o situaţie care îl deranjează. Pentru că nu s-a eliberat de dificultăţi şi e prins în capcana unei atitudini imposibil de menţinut, el se scarpină şi îşi duce mîna la spate ca să fugă. Să examinăm aceste tipuri de fugă.

Mijlocul spatelui sau fuga inimii

Mijlocul spatelui este situat pe partea opusă inimii, „îi întoarce spatele". Omul doreşte să plece, dar, în acelaşi timp, ştie, aşa cum foarte bine scria Antoine de Saint-Exupéry, că „eşti pentru totdeauna răspunzător de cel pe care l-ai îmblînzit"[2]. Aceste neplăceri deranjează, „rîcîie".

Relaţia dintre noi nu mai e posibilă. Trebuie să plec

Îmi amintesc că am asistat într-o zi la un dialog între o prietenă a mea şi un barman, căruia aceasta îi cerea o informaţie precisă. N-am crezut explicaţia pe care i-o dădea, pur şi simplu pentru că *îşi scărpina spatele în timp ce vorbea*. El inventa ca să iasă din încurcătură, să nu pară ignorant şi să-şi piardă din semeţie în faţa frumoasei femei. Acest gest făcut în apropierea coloanei vertebrale este de o mare bogăţie pentru cine ştie să-l descifreze. Omul se dezvăluie fără voie.

Micromîncărimile lombare sau ruptura de situaţiile fizice insuportabile

Atunci cînd mîna se deplasează mai jos în lungul spatelui, se apropie de o altă zonă, iar gestul rezultat este expresia unor pulsiuni diferite.

Mă enervează. Trebuie să plec

Omul care se scarpină în regiunea vertebrelor lombare este mai degrabă enervat decît incitat. Toate poziţiile mîinilor observate pînă acum exprimau, dincolo de indispoziţie, o voinţă lipsită de agresivitate excesivă. Aici, mîncărimile sînt expresii ale unor pulsiuni negative destul de puternice. Individul nu este într-o stare de spirit potrivită pentru discuţie. El vrea să plece pentru că dorinţa de a te lua de guler este una foarte puternică. Din fericire, ai asupra lui avantajul de a-l fi observat scărpinîndu-se. Nu vei fi deci surprins de atitudinea lui şi rămîne în întregime la latitudinea ta să-i răspunzi calm.

Partea de jos a spatelui, zona spaimelor noastre feroce

Cu cît coborîm mai mult de-a lungul spatelui, cu atît sîntem mai aproape de nevoile noastre de bază, cele materiale. Totodată, ajungem în zona unde se exprimă pulsiunile primare.

Micromîncărimi la nivelul coccisului: nelinişte în faţa nevoilor noastre de bază

Individul este neliniştit.

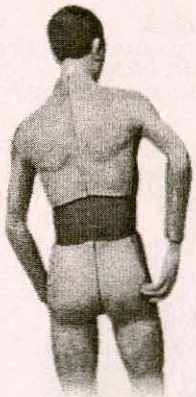
Cum o să mă descurc din punct de vedere material ? E o povară grea

Insecuritatea materială se exprimă în partea opusă abdomenului, în zona coccisului. Dacă burta grasă şi plină traducea opulenţa, dimpotrivă, lipsa oricărei opulenţe îl face pe om să se „speteasca" şi, copleşit de situaţie, să-şi scarpine coccisul. Dacă te afli într-o negociere şi observi acest gest la interlocutorul tău, fă-i altă propunere, căci aceea pe care i-ai prezentat-o îi dă o senzaţie nocivă de nesiguranţă materială ce pare să-l roadă.

Acest gest trimite la statutul material al indivizilor care se scarpină. Temîndu-se pentru statutul lor, ei vor ezita să-şi asume responsabilităţile dacă riscînd pot suferi prejudicii.

Micromîncărimi la nivelul posteriorului sau dorinţa irepresibilă de a pleca

Micromîncărimile la nivelul posteriorului exprimă dorinţa de a fugi, de a pleca şi de a o face cît mai repede posibil. Omului, pur şi simplu, îi „arde fundul".



Trebuie să plecăm repede. Sîntem aici deja de prea multă vreme

De remarcat că trivialitatea a deturnat puţin cîte puţin înspre erotic sensul expresiei „a-i arde fundul", care poate indica, de asemenea, că persoana - de obicei femeia - e foarte atrasă de focul dorinţei ce-i arde măruntaiele. Este vorba însă despre schimbarea de sens a unei expresii care la origine însemna că individul se grăbeşte, ca urmare a urgenţei unei situaţii. În orice caz, asta exprimă furnicăturile de care vorbim aici.

Omul ar vrea să plece cît mai repede, iar atitudinea sa este realmente irepresibilă, bruscă, pulsională. E prea tîrziu pentru discuţii ori negocieri. Cel din faţa voastră nu mai este cu voi.

Micromîncărimile zonei rectale: imposibilitatea de a avea încredere

Reprimat de culturile noastre pentru că trimite la domeniul scatologic, tractul anal rămîne totuşi un orificiu anatomic, o deschidere. Reprimat fiind, la fel ca impurităţile al căror tranzit îl asigură, puţine gesturi vor

putea fi observate în dreptul lui. Anumite gesturi ne pot aminti totuşi în mod întîmplător că există.

Sînt singur şi nu pot avea încredere în celălalt sau în ceilalţi

Micromîncărimea apare în toate situaţiile cînd persistă sentimentul că nu putem avea încredere în ceilalţi. Neliniştită în privinţa rezultatelor, fiinţa umană îşi asumă singură acţiunea, fără să-şi poată totuşi reprima o scărpinătură ce-i trădează gîndul şi aprehensiunea materială în faţa sarcinii pe care trebuie să şi-o asume.

Psihologii exprimă în termeni similari - chiar dacă preocupările lor sînt diferite - legătura strînsă existentă la copilul mic între controlul sfincterelor şi posesia bunurilor materiale.

Note

1. El este în căutarea soluţiei numite „cîştigător-cîştigător", în cazul căreia protagoniştii unei situaţii, departe de a fi concurenţi, devin parteneri.
2. *Cf.* Antoine de Saint-Exupéry, *Le petit prince*, Gallimard, Col. „Folio junior", Paris, 1988.

Ninon, Ninon, ce faci cu viața ta ?
Ora se scurge, ziua-i grăbită.
Boboc în ajun, mîine ofilită,
Cum poți trăi, străină de-ți e dragostea ?

Alfred de Musset,
La ce visează fetele ?

Capitolul 14

Părțile laterale ale corpului, expresia dorinței de dorință

Lascivitatea este foarte frecvent reprezentată în sculptură, în artele grafice şi pictură prin tinere femei culcate pe o parte, aşa ca, de exemplu, tinerele Parce ale pictorilor din Antichitate, tolănite în iarbă.

Părţile laterale, de la axilă pînă spre şold, constituie o zonă erogenă sensibilă; pielea este aici mai fină, mai fragilă decît în oricare altă parte a corpului.

Aceste zone ale trupului desemnează aşadar fragilitatea sau, mai degrabă, slăbiciunile cărnii[1].

Microatingerile şi micromîncărimile rivalizează în exprimarea erotică a dorinţei sau, mai exact, a dorinţei de dorinţă. Să încercăm să înţelegem de ce, să încercăm să înţelegem cum.

Părţile laterale sau dificultatea de a iubi

Cu partea din faţă a corpului, fiinţa umană se îndreaptă spre celălalt. Prin bust şi abdomen ea îşi exprimă setea de existenţă şi, prin mîncărimile corespunzătoare, îşi trădează dificultăţile în această privinţă. Dimpotrivă, cînd are mîinile la spate, fuge, refuză, pleacă. Există însă situaţii în care o interdicţie împiedică apropierea de celălalt, alături de care putem trăi doar o dorinţă ascunsă. Este vorba despre situaţiile cînd, în loc să fugă pentru a respecta codurile sociale, individul rămîne, lăsîndu-i sinergologului posibilitatea de a observa intensitatea dorinţei sale.

Micromîncărimile la nivelul axilelor sau imposibilitatea de a proteja

Înainte de a trece la micromîncărimile cele mai senzuale, să spunem că furnicăturile în părţile laterale sînt expresii ale imposibilităţii noastre de a fi. *Micromîncărimea la nivelul axilei* exprimă în mod clar acest fenomen.

Din nefericire, sînt incapabil să vin în ajutor. Sînt dezolat

Acest gest exprimă neputinţa. Cel puternic îl ia „sub aripa sa" pe cel mai slab. Aici, individul aflat în situaţia de comunicare se dovedeşte neputincios în a soluţiona dificultatea pentru care îi este sau i-ar putea fi cerut ajutorul. Înţelegerea acestui gest este esenţială. I s-a întîmplat fiecăruia să ajungă într-o zi să ceară ajutorul altuia. Acest ajutor i-a fost uneori refuzat, fără să-şi fi putut da seama dacă pe bună dreptate. De fiecare dată cînd refuzul este însoţit de această scărpinătură, poţi fi sigur că persoana cealaltă nu poate decît să te refuze, chiar dacă nu o spune. În mintea sa, ea s-a dat deja bătută, consideră că nu are puterea să rezolve problema ori să-ţi vină în ajutor şi această idee o deprimă.

În ce priveşte micromîncărimile, coborînd mai mult pe părţile laterale, mîna întîlneşte universul afectiv. Toate tipurile de mîncărimi prezentate în continuare sînt născute dintr-o dorinţă de senzualitate, chiar dacă aceasta este, uneori, refulată în mod inconştient.

Sub axilă, la nivelul sînului, micromîncărimile dorinţei reprimate

Volumul sînilor femeii face din aceste zone ascunse obiecte ale erotismului, cu atît mai mult cu cît forma lor le distinge pe femei de bărbaţi. Puternic erogeni, sînii nu sînt niciodată atinşi fără ca descifrarea gestului să aibă o conotaţie sexuală.

Dorinţa de relaţie nelegitimă. Priveşte-mi corpul

Această micromîncărime se manifestă pe latura exterioară a sînului. Mîna care scarpină se plasează la joncţiunea dintre partea frontală a sînului (expresie a dorinţei de îndreptare spre celălalt) şi spatele ce exprimă dorinţa de a fugi.

Gestul exprimă dorinţa inconştientă pentru celălalt într-o situaţie în care această dorinţă este interzisă de convenţiile sociale, el trădează ilegitimitatea. O asemenea micromîncărime nu apare atunci cînd cuplurile „legitime" sînt împreună singure.

În acest gest, ideea de relaţie rămîne preponderentă. Dorinţa fizică este prezentă şi chiar pregnantă, dar micromîncărimea exprimă mai mult, ea indică dorinţa semiconştientă de a vedea două euri întîlnindu-se pentru ca două dorinţe să poată fi satisfăcute.

Partea inferioară a spatelui sau micromîncărimile pulsionale

În partea de jos a spatelui, *micromîncărimile exprimă cu şi mai multă forţă dorinţa senzuală.*

Te doresc.
Dorinţă carnală

Dacă e observat în mod repetat la interlocutorul nostru fără a putea fi confundat cu o mîncărime a spatelui, acest tip de mîncărime ne spune destul de mult despre libidoul persoanei respective.

Dar, atenţie, dacă dorinţa e puternică, sigur e aşa şi pentru că este reprimată. Unii oameni pot avea o senzualitate foarte puternică fără a dori să o conştientizeze; ei îşi trăiesc, astfel, emoţiile în tonalitatea reprimării. În mod sigur, sublimarea acestei atitudini trece prin alte canale, în special cel vocal, logoreea avînd vocaţia de a regla deficitele relaţiei sexuale.

Chakrele şi, înaintea lor, arborele vieţii al zefiroţilor din Cabala[2] exprimau acest raport dintre dorinţa senzuală şi creativitatea care trece prin gură. Ceea ce nu va constitui o problemă pentru raţionaliştii versaţi în abordarea psihanalitică, pentru care „inconştientul este structurat ca un limbaj"[3].

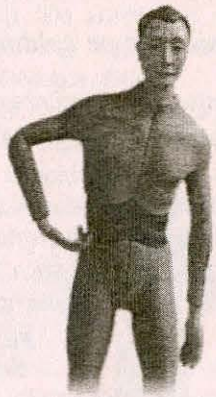
Şoldurile sau dorinţa de a proceda energic pentru a-şi satisface dorinţele

În partea inferioară a spatelui, la o palmă de organele genitale, se situează şoldurile. Cînd dorinţa individului e arzătoare, această realitate se exprimă prin furnicături în zona menţionată. Mîinile libere se plimbă fără obstacole fiziologice pe această parte a corpului.

Micromîncărimi şi microatingeri sau semnul dorinţei reprimate

Micromîncărimea la nivelul şoldului traduce dorinţa intensă de „a se apropia de". Evident, această dorinţă poate fi de natură senzuală. Situaţia poate fi şi alta, micromîncărimea dezvăluind reprimarea dorinţei.

Excitare reprimată.
Vreau să mă
„apropii" de tine



Omul care se poate îndrepta liber „spre" nu mai simte această furnicătură ce generează scărpinarea.

Microatingerea şoldului are un sens un pic diferit de cel al gestului precedent. Ea exprimă setea de dorinţă senzuală.

Acest gest corespunde unei stări de spirit jumătate conştientă, jumătate inconştientă. El se prezintă ca voinţă exprimată prin *microatingere*. Avem de-a face cu un gest specific feminin. Femeile care se ridică

Dorinţa senzuală de a se „apropia de". Îmi placi

netezindu-şi fusta cunosc bine această atitudine, care are avantajul de a le evidenţia talia fină sau pieptul frumos, puse în valoare în timpul necesar pentru a se îndrepta. Acest gest apare clar şi în timpul microfixărilor.

Microfixarea mîinilor pe şolduri: semnul autorităţii

Poziţionarea mîinilor pe şolduri are o importanţă majoră atunci cînd se pune problema dezvăluirii semnificaţiei acestora.

Eu sînt autoritatea. Iată forţa pe care o reprezint

Dacă în cazul bărbatului mîinile puse pe şolduri reprezintă tendinţa de a-şi afirma forţa virilă, femeia îşi pune astfel în evidenţă dimensiunea

feminină, de femelă. De altfel, bărbaţii şi femeile nu-şi pun mîinile pe şolduri în aceleaşi momente. Bărbatul îşi afirmă prin acest gest autoritatea, în timp ce femeia îşi pune, de obicei, mîinile pe şolduri pentru a-l înştiinţa pe celălalt de feminitatea sa. Prin evocarea mîinilor pe şolduri, vizăm una dintre caracteristicile comportamentale principale ale bărbatului şi femeii în societate. Codurile lor de dominare şi de supunere sînt diferite.

În întreprinderile în care eu şi echipa mea am intervenit, am remarcat că, dacă se află la conducerea unor grupuri formate din bărbaţi, femeile nu-şi impun statutul de superioare ierarhic în aceeaşi manieră. Ordinele sau actele de impunere care vin din partea femeilor sînt aproape întotdeauna date cu mai mult tact, traducînd, parcă, şi mai multă legitimitate. Autoritatea afirmată dur este, adesea, apanajul bărbaţilor, fără îndoială pentru că femeile, la un nivel egal de competenţă, sînt frecvent date deoparte. Femeile conducătoare au deci, în foarte multe cazuri, niveluri de competenţă superioare celor ale bărbaţilor, fără de care aceştia le-ar fi fost preferaţi. De aceea, ele nu trebuie să facă dovadă de atîta autoritate pentru a-şi impune competenţele. Fiind diferite, ele impun şi mărci de autoritate diferite.

Mîinile puse pe şolduri exprimă, la bărbaţi, miza puterii. Cu mîinile pe şolduri, bărbatul încearcă să-şi impună autoritatea, aproape întotdeauna pentru că aceasta nu este, în acel moment, o autoritate naturală. În situaţia dată, stresul a radicalizat schema corporală.

La femei, mîinile puse pe şolduri, atunci cînd sînt paralele cu axa picioarelor, traduc atracţia fizică, conştientă sau nu, faţă de celălalt. Se întîmplă însă ca şi bărbatul să-şi poziţioneze mîinile paralel cu axa picioarelor.

El îşi pune atunci mîinile pe fese, iar bazinul său avansează spre femeie. Este simplu, în acest caz, să se caute „o scurtătură" care să ne conducă spre datele psihologice.

La bărbat, *mîinile poziţionate la nivelul feselor* indică un pretext inconştient pentru a se apropia de femeie.

El are o erecţie, chiar dacă, atunci cînd i se va atrage atenţia asupra ambiguităţii poziţiei sale, va striga oricui vrea să-l audă că e o minciună.

Te doresc,
vin spre tine

Note

1. De altfel, înainte de fi crucificat, Hristos este rănit în coastă de un centurion.
2. *Cf.* Annick De Souzenelle, *De l'arbre de vie au schéma corporel*, Dangles, Paris, 1974.
3. *Cf.* Jacques Lacan, *Écrits*, Seuil, Paris, 1960.

Braţele, simboluri ale membrelor superioare prin proiectarea unei părţi asupra întregului, îndeplinesc, în primul rînd, funcţiile preistorice de atac şi apărare. Este vorba, în mod evident, despre „lupta pentru supravieţuire", care, neputîndu-se limita la culesul fructelor şi legumelor, se transformă, în scurt timp, în vînătoare, în jaf şi în căutarea puterii... Căci aceste funcţii primitive dobîndesc rapid o dimensiune socială în organizarea familiei şi a tribului.

Gérard Morin, *Biologia fantasticului*

Capitolul 15

Braţele: legăturile noastre, legînd şi dezlegînd...

Braţele sînt primele noastre legături cu lumea. Braţele sugarului se îndreaptă spre obiectul pe care vrea să-l atingă, explorînd cu ele spaţiul, în semicercuri concentrice largi. Ele sînt substitutul gîndirii sale, maniera potrivită de a spune „vino" sau de a spune „vreau". Pe măsură ce creşte, copilul îşi „disciplinează" corpul, iar braţele îşi pierd funcţia primară, încetînd să se mai agite în spaţiu.

Cu ajutorul braţelor ne construim contactele. Ele îl ademenesc pe celălalt şi îl reţin şi, prefigurînd dorinţele de a interacţiona, devin pîrghia instinctului nostru gregar. Omul îşi exprimă căldura sufletească „luîndu-l în braţe" pe celălalt, iar din situaţiile dificile iese cu ajutorul unui seamăn care îi „întinde o mînă" la nevoie.

Cînd acţionează, fiinţa umană nu mobilizează cu aceeaşi energie fiecare muşchi, anumite zone ale braţului fiind vasodilatate pentru a facilita mişcarea braţului. Inhibarea gestului antrenează o micromîncărime. Acţiunea inconştientă este blocată, dar sinergologul a apucat să o observe, căci braţul atins are poziţii diferite, în directă legătură cu plasarea mîinii pe interiorul său ori pe faţa sa exterioară.

Interiorul şi exteriorul braţului indică două raporturi diferite cu lumea

Între palmă şi dosul mîinii există acelaşi raport ca şi între faţa şi spatele omului.

Faţa interioară, partea cea mai moale a braţului, exprimă dorinţa de apropiere sau chiar de fuziune cu celălalt. Dimpotrivă, partea exterioară

a braţului este faţa de protecţie, cea care îi permite omului să se apere de ceilalţi. Să nu uităm acest lucru.

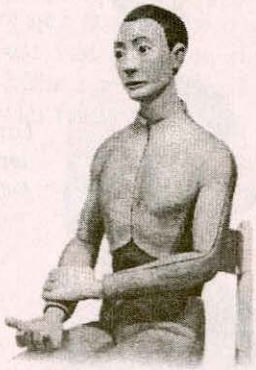
> Faţa interioară a braţului exprimă dorinţele noastre de fuziune, de deschidere.
> Faţa exterioară indică nevoia de protecţie, de apărare.

Microatingeri şi micromîncărimi pe faţa interioară a braţului: dorinţa de comuniune

Anatomia braţului sugerează mişcarea acestuia, însă conceptul de *braţ* desemnează expeditiv, printr-un singur cuvînt, cele două părţi ale braţului: antebraţul, situat la contactul cu mîna, şi braţul propriu-zis, de care se leagă, printre alţi muşchi, bicepsul. Să examinăm motricitatea acestor doi muşchi.

Interiorul antebraţului

Se observă trei gesturi tipice.



Ia te uită!
Ce drăguţ!

Microatingerea este o mîngîiere pasivă încărcată de lascivitate, indicînd o slăbire a voinţei. Omul trăieşte o stare de bine. El e interesat de ceea ce spune sau de ceea ce este celălalt şi numai luînd seama la cuvinte vom putea înţelege dacă interlocutorul e fascinat de partenerul

său şi încearcă dorinţa de a-l vedea apropiindu-se sau dacă mişcarea se adresează exclusiv discursului acestuia. Cele două posibilităţi sînt totuşi foarte frecvent legate una de alta.

Microatingerea repetată asupra unui braţ cu mîna opusă substituie mîngîierea adresată celuilalt. Omul are nevoie de mîngîieri, să le ofere, să le primească, iar mîngîierea narcisistă îndreptată asupra propriului corp este un substitut al dorinţei de a-l mîngîia pe celălalt. Să nu uităm că, în primele luni de viaţă pe care nou-născutul le petrece în comuniune deplină cu mama sa, fiecare ajunge să simtă exact ceea ce simte celălalt, ceea ce numim capacitate de a empatiza[1]. Prin microatingerea feţei interioare a antebraţului, cel care se mîngîie atinge, de fapt, antebraţul interlocutorului său.

Aici, interlocutorul îşi mîngîie antebraţul ca şi cum ar şterge un măr înainte de a-l mînca. Corpul său devine, astfel, dezirabil, mîngîierea sa fiind, de fapt, o ofrandă.

Este bine să stabilim o distincţie clară între microatingeri şi vasodilataţiile producătoare de *micromîncărimi* sub impulsul reacţiilor hormonale. Într-un muşchi se produce o vasodilataţie atunci cînd acţiunea este inhibată, adică atunci cînd omul nu poate acţiona, cînd este oprit să o facă.

Lasă-mă să iau! Îmi doresc să iau (sau să fac) şi nu îndrăznesc

Starea de spirit nu mai este aceeaşi, chiar dacă raportul cu celălalt nu a evoluat în sine. Dorinţa puternică de „a se apropia" şi de a lua în posesie se traduce, pur şi simplu, printr-o micromîncărime.

Microfixarea denotă o stare de spirit diferită.

Linişteşte-te! Trebuie să mă calmez, sînt prea nervos

Să-i observăm pe cardiaci: ei îşi prind în acest fel antebraţul, foarte adesea cel stîng, pentru a se calma; deşi este simptomatic pentru o patologie cardiacă, acest gest poate fi făcut şi de un individ perfect sănătos, caz în care indică stresul generat de situaţie. Omul se ţine de antebraţ pentru a se calma şi a nu se „apropia de..." prea repede sau prea violent.

Faţa interioară a braţului

Micromişcările vizibile ale mîinii surprinse în plină activitate asupra antebraţului se deplasează acum spre faţa interioară a braţului. Emoţiile sugerate sînt de acelaşi tip, dar mai puternice şi, de aceea, aceste gesturi sînt reperate mai rar. Mîinile se deplasează spre această zonă sub efectul dorinţei. Să observăm figura următoare.

Îmi placi! Mă impresionezi

Microatingerea efectuată este o mîngîiere lascivă care urcă spre trunchiul individului, foarte aproape de zona ce-i delimitează eul. Ea exprimă o dorinţă intensă de comuniune cu celălalt.

Atenţie! Atunci cînd interlocutorul tău face acest gest, observă mişcarea pleoapelor lui. Dacă clipeşte des, există mari şanse ca acesta să nu viseze, ci să fie realmente cu tine. Dimpotrivă, dacă pleoapele îi sînt fixe e semn că el este în altă parte, se gîndeşte la altceva.

În cazul *micromîncărimii*, dorinţa este mai violentă, dar e, în acelaşi timp, puţin diferită. Dorinţa fizică se localizează în picioare, iar cea afectivă în gît. Se remarcă aici o uşoară enervare, individul dorind să-şi asume controlul situaţiei, şi, tocmai pentru că lucrurile nu se „mişcă" destul de repede, el vrea să le grăbească.

Lasă-mă să preiau controlul situaţiei! Trebuie să ne mişcăm mai repede

Atitudinea este mai nervoasă şi, în faţa unei dorinţe inhibate, a unui ajutor imposibil de acordat, mîncărimea astfel teoretizată exprimă tocmai dorinţa reprimată.

Diferenţa dintre gesturile făcute pe faţa interioară a bicepsului şi cele produse pe faţa interioară a antebraţului este dată de faptul că, pe măsură ce se apropie de zona bustului şi a umărului, de jos în sus, ele indică un caracter afectiv mai pregnant.

Microfixarea braţului este semnul unei mari emotivităţi, pe care interlocutorul caută să o mascheze.

El îşi ţine braţul exact lîngă zona inimii şi încearcă să se controleze cît mai bine pentru a-şi atenua sentimentul de stres.

Controlează-te! Calmează-te (interlocutorul vorbeşte cu sine)

Microatingeri şi micromîncărimi la nivelul feţei exterioare a braţului: apărarea de celălalt

Cu partea exterioară a fiinţei sale, omul se apără; el se repliază, aş cum boxerul îşi ţine braţele aproape de corp pentru a-i limita celuila posibilitatea de a-l agresa.

Exteriorul antebraţului

Atunci cînd individul aflat în defensivă afirmă că simte încă „fiori î spate" în urma unui eveniment, observarea gesticii sale pune în evidenţ microatingerea antebraţului, pe faţa exterioară a acestuia. El pare să-ş încălzească antebraţul ca şi cum, în această împrejurare, acesta a deveni substitutul spatelui. Omul speriat poate dori, astfel, să se protejeze dar ne arată, în egală măsură, că atacul e cea mai bună apărare.

Omul care îşi mîngîie antebraţul pe partea exterioară ca şi cum s-ar fi făcut „pielea de găină" încearcă o stare de disconfort şi s-a închi în sine. Este puţin speriat de întorsătura pe care o iau lucrurile şi nu-ş doreşte cîtuşi de puţin să se implice, iar partea de jos a corpului a trebui să-i traducă această atitudine.

Urmăreşte mişcarea capului său cînd face acest gest: dacă inter locutorul tău îşi înclină capul spre dreapta, se teme pentru el, dacă î înclină spre stînga, se teme pentru tine. Trebuie să fii perspicace ş

Să ne protejăm ! Celălalt mă enervează

totodată un fin sinergolog, pentru a observa microatingerea antebraţului şi înclinarea capului, corelativ. Totuşi, dacă ai dedus din mişcarea braţului că este neliniştit, ai prins lucrul cel mai important.

Microfixarea antebraţului pe faţa sa exterioară trădează instabilitatea şi teama pentru sine şi pentru ceilalţi. Este poziţia pe care o adoptă mama atunci cînd, în primele zile de după vacanţă, îşi urmăreşte copilul plecînd spre şcoală împreună cu colegii. Situaţia nouă produce instabilitate, iar mama se calmează regăsind „contactul" cu propria fiinţă.

Controlează-te ! Nu reacţiona şi nu-l agresa

Exteriorul braţului

Pe partea exterioară a braţului, ameninţarea devine mai precisă, este mai angoasantă. Circumscrisă pînă acum zonei antebraţului, ea urcă

pînă spre zona eului. E aşadar cazul să ne protejăm în mod eficient sa să răspundem sec şi decisiv.

Să terminăm odată ! Mă simt agresat şi voi fi obligat să răspund

La fel ca în cazul gesturilor precedente, forma mişcării exprimă starea de spirit. Micromîncărimea la nivelul braţului indică o angoasă mai puternică decît aceea a antebraţului şi, prin urmare, necesitatea unei închideri în sine mai clare.

Gestul de a-şi scărpina bicepsul pe faţa sa exterioară sugerează dorinţa de a lovi tare, fără întîrziere. Bineînţeles, este vorba aici despre o lovitură metaforică, una care are mari şanse să fie doar verbală. Interlocutorul este mai degrabă foarte agasat decît plictisit şi va replica, poţi fi sigur de asta. Capul nu i se mai apleacă deloc spre stînga lui, ci rămîne drept. Văzîndu-l, va trebui să calmezi discuţia.

Încheieturile mîinilor şi coatele: amplificarea schimbării sau rezistenţa în faţa ei

Coatele şi încheieturile mîinilor sînt articulaţii în care se întîlnesc mai multe oase. Ele dau flexibilitate corpului nostru şi permit oaselor să se mişte. Articulaţiile sînt martorii revendicărilor noastre în ceea ce priveşte flexibilitatea, iar mîinile interlocutorului plasate pe încheieturi indică rigiditatea acestora.

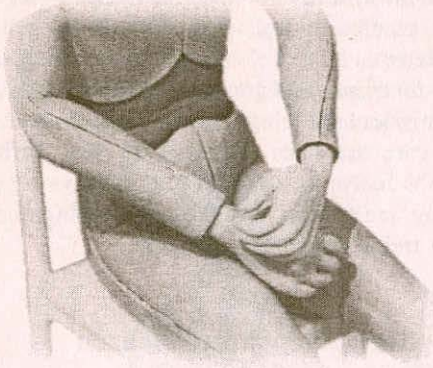
Oasele sînt dure, lipsite de elasticitate, iar mişcarea lor nu este posibilă decît graţie flexibilităţii articulaţiilor. În funcţie de faţa scărpinată, articulaţiile exprimă rezistenţa sau apetenţa pentru schimbare.

Încheietura mîinii este situată la o oarecare distanţă de cot şi de ea se prinde direct mîna, a cărei articulaţie cea mai apropiată este. Încheietura „prinde" cotidianul şi, cînd este scărpinată, dezvăluie stările noastre de spirit. Cînd gestul se produce la nivelul cotului, mai aproape de creier, corpul accelerează sau respinge marile schimbări de orientare.

Rezistenţa la schimbare

Pe faţa exterioară a cotului se afirmă rezistenţa fiinţei umane. Prin gestul de a-şi scărpina partea exterioară a cotului, omul exprimă un refuz, aceasta fiind partea corpului prin intermediul căreia el îşi controlează agresivitatea. Fiinţa umană tinde, astfel, să-şi închidă axa braţului, ca pentru a i se refuza celuilalt.

Coatele şi încheieturile mîinilor devin, pe faţa lor exterioară, complice pentru refuzarea schimbării. Să le observăm.



Nu apreciez ceea ce mi se impune. Nu doresc să fac asta

Gestul produs aproape de mîinile „cele îndemînatice", pe *partea exterioară a încheieturilor*, arată că omul refuză generalizarea lucrurilor pe care alţii ar vrea să-l determine să le facă. Lipsa de flexibilitate îi face probleme, el nu vrea să realizeze acţiunile ce nu intră în atribuţiile sale. Nu îndrăzneşte să spună nu, *dar nici nu se simte în largul lui şi prin urmare se scarpină.* Un simplu refuz exprimat verbal ar fi anulat însăşi originea mîncărimii, aceasta nemaiavînd nici un motiv să existe.

Micromîncărimea la nivelul feţei exterioare a cotului exprimă schimbări de orientare mai importante. Nu se mai pune deci problema ca

Nu sînt de acord cu această schimbare de orientare. Mi-ar fi plăcut să fiu consultat şi eu

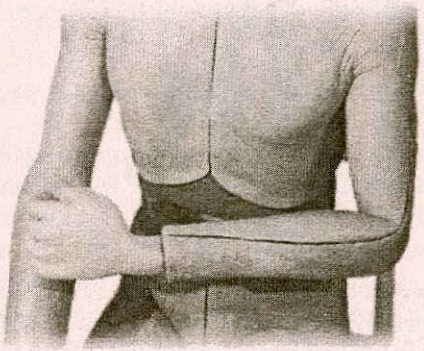
interlocutorul să facă sau să nu facă lucruri de toate zilele, ci este vorba despre situaţii în care el va trebui să se proiecteze. Cotul scărpinat indică o rezistenţă reală la schimbare. Gesturi interesante pot fi observate în universul profesional.

Anticiparea schimbării

Individul nu se răzvrăteşte întotdeauna împotriva schimbării. Dimpotrivă, el poate dori să o amplifice, să i se dedice în întregime, „punînd umărul" pentru ca aceasta să se realizeze în cel mai scurt timp. El poate *visa* chiar la schimbare, fapt ilustrat de următoarele două gesturi.

Ţin mult să mă ocup de asta. Lasă-mă pe mine

Partea interioară a încheieturii mîinii exprimă dorinţa de a se ocupa de schimbarea cotidiană, de „a pune mîna" pentru ca treburile să meargă mai repede.



Să ajutăm la schimbarea lucrurilor! Să grăbim schimbarea

În scobitura cotului, omul se scarpină pentru a accelera o orientare sau o schimbare de direcţie. Acest gest ascunde un caracter pozitiv accentuat şi îl onorează pe cel ce îl face, căci nu e niciodată uşor să anticipezi asupra habitudinii. Să nu uităm totuşi că aici este vorba despre micromîncărimi şi că omul care simte astfel de furnicături nu anticipează schimbarea din cauza unor blocaje personale. Depinde de tine să depistezi blocajele şi dificultatea de a anticipa, pentru a-ţi ajuta partenerul să-şi depăşească dificultăţile. Poţi să-ţi spui şi că acesta nu îndrăzneşte, probabil, să înainteze mai rapid pur şi simplu fiindcă se teme să nu te simţi hărţuit. Ar fi culmea, din moment ce tu eşti cel care solicită schimbarea.

Note

Dacă papa Sixtus (...) a dat o bulă împotriva chiromanţilor, nu trebuie să credem că a fost în intenţia acestui mare personaj să-i excomunice pe adevăraţii chiromanţi; altminteri, ar trebui să credem că prin aceeaşi bulă ar fi excomunicaţi şi medicii, care în mod obişnuit află multe indicii ale bolilor cu ajutorul mîinii.

Della Porta, *Fizionomia omului*, 1655

Capitolul 16

Mîinile care iau şi dau

Mîna este un fidel traducător psihologic al comportamentului uman, aducînd un plus de claritate în interpretarea acestuia. Asemenea feţei şi corpului, ea este alcătuită dintr-o parte interioară, ce reprezintă dorinţele ascunse, şi una exterioară, de protecţie, necesară pentru a ne apăra de agresiunea celorlalţi. În esenţă, palma şi pumnul au deci funcţii diferite, trimiţînd la reprezentări simbolice diferite. Omul se oferă sau se refuză, se deschide ori se închide, iar mîna este martorul activ al acestei dualităţi fundamentale.

Palma şi pumnul

Încă din copilărie, omul îşi pune străfundurile fiinţei în căuşul unei mîini a cărei motricitate dezvăluie construcţia creierului. Palma ascunde şi dezvăluie intimitatea sa cea mai profundă. Fiinţa umană îşi închide mîna atunci cînd se închide şi o deschide atunci cînd se deschide, ca şi cum mîna ar închide şi ar deschide porţile largi ale inimii, exprimîndu-i emoţiile. În palma închisă, omul îşi poartă timiditatea sau rezerva. Cel dintîi preludiu al dragostei, cel mai emoţionant poate, constă în a ne lua de mînă. Gestul ca atare este de o mare banalitate, totuşi oamenii care refuză relaţia de dragoste refuză să-şi piardă mîna în mîna celuilalt. Ei cunosc, fără să-i fi învăţat cineva, intimitatea a două mîini care se întîlnesc şi se mîngîie.

Palma deschisă în direcţia celuilalt simbolizează acceptarea. Mîna deschisă este o mînă neînarmată, o mînă care spune „te primesc", cu

mici diferenţe de la o cultură la alta : de la gestul lateral al egiptenilor, trecînd prin gestul emfatic al americanilor şi ajungînd la gestul discret al englezilor sau la gestul în direcţia pămîntului al yemeniţilor... În căuşul palmelor se exprimă dorinţele noastre reprimate de a „face".

Micromîncărimile la nivelul palmei : expresia timidităţii

Omul care se scarpină în palmă ar vrea să controleze mai mult lucrurile sau să iasă mai mult în evidenţă şi, pentru că nu reuşeşte să-şi impună propria manieră de a acţiona, „preaplinul" introvertirii i se citeşte în mîna scărpinată.

Nu îndrăznesc să ies în faţă. M-aş bucura să-ţi arăt ce pot face, este suficient să mi-o ceri

Persoana timidă sau rezervată e fericită să vorbească despre sine dacă i se cere, dar, în acelaşi timp, se teme să iasă în evidenţă. Decalajul antagonist dintre dorinţa de a face şi teama de a ieşi în faţă antrenează micromîncărimea la nivelul palmei.

Micromîncărimea resimţită de cel care nu îndrăzneşte să „ia" cuvîntul va dezvălui dorinţa sa de a vorbi, reprimată tocmai pentru că este timid. Cînd e stînjenit, omul se scarpină în palmă. De altfel, mîna devine brusc umedă la un interviu de angajare, spre exemplu, atunci cînd candidatul se întreabă dacă se va putea ridica la înălţimea situaţiei. Acest tip de reacţie este provocat de teama de a nu „putea face", observabilă îndeosebi în universul muncii. Alte tipuri de stres se manifestă prin transpiraţie în alte zone ale corpului, în special picioare şi axile.

Micromîncărimile la nivelul degetelor: dorinţa reprimată de a face

Cel care îşi scarpină degetele ar vrea să controleze mai mult lucrurile. El îşi exprimă nerăbdarea generată de micile detalii de care ar vrea să se ocupe personal şi pe care le gestionează alţii în locul său.

Aş vrea să pot administra un domeniu mai larg. Lăsaţi-mă să pun ordine în lucrurile din jurul meu

Starea lui sufletească pare a semăna cu cea a persoanei analizate anterior. Ea exprimă acelaşi tip de frustrare, aceea dată de incapacitatea de a controla situaţia. O micromîncărime a degetelor poate exprima şi o frustrare ce derivă din faptul că lucrurile pe care ar vrea să le poată controla îi scapă.

În cazul micromîncărimii în vîrful degetelor, factorul timp este primordial, urgenţa situaţiei fiind cea care provoacă micromîncărimile.

Dosul unei mîini nervoase

Cu dosul mîinii, omul se închide, făcînd din mînă un ecran de protecţie. Dosul mîinii e osos, iar falangele sînt proeminente, deci sensibilitatea acestei zone este destul de redusă.

Pumnul scărpinat: expresia furiei reprimate

Afluxul de sînge spre mîini creşte în momentele de furie. Acest reflex fiziologic datează, fără îndoială, dintr-o vreme cînd era necesar ca individul să se replieze rapid pentru a lupta. Fenomenul, rezultat al secreţiei masive de hormoni, permite găsirea energiei necesare pentru întreprinderea unei acţiuni viguroase.

Mă enervezi. Lasă-mă în pace

Pumnul este o armă atunci cînd loveşte cu falangele, care devin receptive la afluxul de sînge graţie voinţei agresive. Intrate inconştient în acţiune, el sînt pe cale să lovească. Evident, este vorba despre o lovire metaforică, interlocutorul „izbindu-ne" imaginaţia cu vorbele sale grele ca nişte ciocane.

Micromîncărimea pe dosul mîinii

Omul exprimă (sau mai degrabă nu exprimă, aceasta fiind cauza mîncărimii) frustrarea sa de a fi exclus dintr-o acţiune care îi aparţinea sau cel puţin îl privea: îşi scarpină dosul mîinii.

Persoana care pronunţă un „să văd!" categoric, revelator al voinţei sale, nu se scarpină. Se scarpină doar cel care nu se exprimă elocvent şi cu destulă vigoare, cel ce nu reuşeşte să „ia frîiele în mînă" sau să-şi asume responsabilitatea situaţiei.

Omul care nu găseşte mijloacele de a-şi controla tensiunea se află într-o situaţie de inhibare a acţiunii[1] şi *îşi scarpină dosul mîinii* pentru a controla voinţa care clocoteşte în el.

Sînt frustrat pentru că sînt exclus. Trebuia să mă lăsaţi să acţionez

Această furie exprimată prin intermediul mîinii se poate observa în toate împrejurările în care este contestată sarcina sau funcţia pe care o îndeplineşte individul. Astfel, furia acestuia se localizează pe dosul mîinii, iar omul se simte deposedat de ceva şi îşi exprimă amărăciunea prin micromîncărimi.

Micromîncărimile la nivelul falangelor sau privarea noastră de acţiunile cotidiene

Omul îşi exprimă frustrarea atunci cînd se consideră exclus de la o acţiune cotidiană de care ar fi vrut să se ocupe personal şi atunci îşi scarpină vîrfurile degetelor.

Mergi la o firmă de asigurări, iar agentul îţi vorbeşte despre un contract interesant. Contractul este sub ochii lui, însă el nu ţi-l arată şi, vorbind întruna, preferă să-l pună la loc într-o mapă de plastic. Ai fi vrut să iei documentul în mînă şi să te uiţi pe el ca să vezi ce conţine. Oprită în demersul ei, mîna te furnică pe faţa exterioară a degetelor.

Micromîncărimile palmelor se nasc întotdeauna din situaţii pozitive prost asumate (cînd circumstanţe sau o anumită rezervă ne reţin), iar

Aş fi vrut să mă ocup de asta eu însumi. Era o sarcină cotidiană care-mi aparţinea

cele resimţite pe dosul mîinii sînt rezultatul unor situaţii negative prost asumate (atunci cînd ne simţim lezaţi de acţiuni care ne priveau).

Interlocutorul tău se scarpină în palmă; fii sigur că te afli în faţa unei persoane timide, incapabile să meargă pînă la capăt în alegerile sale sau să şi le asume deschis. La rîndul său, persoana care îşi plimbă constant *degetele peste faţa pumnului* este o persoană impulsivă, ce ar vrea să-şi controleze mai mult universul.

> Dar, încă o dată, gesturile sînt semnificative în momentul în care sînt făcute şi nu trebuie să „psihologizăm" prea mult, căutînd trăsăturile de caracter ale interlocutorului nostru în spatele fiecăruia dintre aceste gesturi, pentru că atunci, inevitabil, vom masca involuntar adevărul.

Există, în fine, o microatingere a mîinilor. Între cel exclus de la acţiune şi cel ce ar vrea să şi-o asume, rămîne loc pentru omul care nu face altceva decît să-şi caute locul. Cel care „se spală pe mîini" şi pune atîta insistenţă în a ne arăta cît îi e de bine trădează, de fapt, cu totul altceva: disconfortul său.

Microatingerea imitînd „spălarea mîinilor", făcută de persoana care îşi caută locul

Microatingerea numită „spălarea mîinilor" poartă acest nume pentru că aminteşte exact de gestul pe care-l invocă, chiar dacă apa şi săpunul sînt inexistente.

Priviţi cît de în largul meu mă simt. Ei bine, da, nu mă simt deloc în largul meu, şi ce dacă ?

Acest gest intră în categoria gesturilor sau atitudinilor „pleonastice". Sînt gesturi „grosiere" exprimînd starea de bine. Exuberanţa lor exagerată indică tocmai lipsa lor de naturaleţe şi, de aici, lipsa lor de veridicitate. Individul care „se spală pe mîini", cu un surîs în colţul gurii, caută prea mult să-şi exteriorizeze starea de bine pentru ca aceasta să fie cu adevărat profundă. El exprimă astfel tocmai contrariul atitudinii sale, adică disconfortul. Gestul menţionat poate fi observat, de exemplu, la persoana care, intrînd într-un cerc de oameni ce stau în picioare şi discută, îşi caută locul.

„Spălarea mîinilor" este interesant de observat şi în altă împrejurare, aceea în care interlocutorul ne întîmpină cu un aer afabil. El îşi „spală mîinile" înainte de a lua cuvîntul şi, în spatele simpatiei sale de faţadă, se pregăteşte să ne dea lovitura unei decizii dezagreabile. Să nu ne încredem aşadar în aerul degajat pe care-l afişează cei ce fac acest gest.

Dincolo de orice cod, Oamenii

Mîinile ne dezvăluie comportamentul şi în situaţii codate precum încrucişarea braţelor sau strîngerea de mînă. Aceste situaţii codate sînt învăţate. *A priori*, ele nu par să intereseze sinergologia, care lucrează cu „naturalul"[2], însă „naturalul" respins se întoarce întotdeauna „în galop".

Rolul mîinilor în încrucişarea braţelor

Ar fi greu să vorbim despre mîini fără să evocăm importanţa lor în încrucişarea braţelor, cu atît mai mult cu cît indiciile cele mai importante sînt descoperite graţie mîinilor.

Prin încrucişarea braţelor, omul exprimă trei stări de spirit : stresul, starea de bine sau forţa.

Încrucişarea braţelor este în primul rînd un gest învăţat, semnificînd supunerea faţă de autoritate şi respectarea disciplinei.

În şcoală, copiii învaţă să-şi încrucişeze braţele, familiarizîndu-se, astfel, cu respectarea codurilor esenţiale ale atenţiei.

Încrucişarea braţelor indică, în sine, o anume rezervă sau închidere, însă poziţia mîinilor permite o distincţie mai fină, ba chiar infirmarea acestei concepţii. Într-adevăr, unele tipuri de încrucişare a braţelor nu sînt semne de închidere, ci, dimpotrivă, de afirmare.

În acest caz, două poziţii semnificative ale mîinilor, concretizate în două încrucişări ale braţelor, exprimă două stări de spirit diferite.

Sînt stresat. Sînt nervos

Omul este stresat. *Mîinile i-au dispărut sub axile* şi poţi fi sigur că sînt închise. Pumnul strîns se ascunde, protejat de braţe.

Sînt sigur pe mine. Sînt aici şi sînt foarte prezent

Dimpotrivă, al doilea tip de încrucişare a braţelor exprimă mai multă pozitivitate. *Degetele mari au rămas deasupra braţelor* şi sînt ridicate, deci interlocutorul nostru este „OK". Există multe alte tipuri de încrucişare a braţelor care ar putea fi interpretate[3]. Pentru a descoperi semnificaţia fiecăruia dintre ele, este esenţial să se urmărească:

- gradul de destindere a mîinii;
- poziţia sa, deschisă sau închisă;
- situarea sa, vizibilă sau ascunsă.

Căci, să nu uităm că, aşa cum sugera Immanuel Kant, „mîna este partea vizibilă a creierului".

Strîngerea de mînă

La originea strîngerii de mînă şi înaintea ei, am putea spune, oamenii îşi salutau interlocutorii antebraţ pe antebraţ, prinzîndu-şi reciproc coatele. Mai tîrziu, strîngerea de mînă a semnificat încheierea unui contract: strîngîndu-şi mîna, oamenii se angajau împreună într-un proiect. Gestul ţinea astfel locul parafei din josul contractului, într-o societate în care scrierea nu se generalizase încă. În prezent, strîngerea de mînă a rămas semnul de recunoaştere ritual al anumitor grupuri etnice sau filozofice care, prin aceasta, schimbă informaţii despre identitatea

lor. În pofida acestor cîteva exemple, gestul şi-a pierdut semnificaţia contractuală. Generalizarea lui a condus la pierderea aspectului ritual, astfel încît aproape că a încetat să fie folosit ca semn de recunoaştere.

Strîngerea de mînă nu era universală şi, chiar în lumea occidentală, nu s-a generalizat peste tot cu aceeaşi rigoare. Britanicii, de exemplu, îşi strîng foarte rar mîna, preferînd să substituie acestui ritual un „hey" de convenienţă, însoţit de un gest cu arătătorul la nivelul craniului, care aduce într-un fel cu salutul militar. Atributul masculin al strîngerii de mînă se răspîndeşte în mediile feminine cu viteza accesului femeilor la posturi de responsabilitate profesională.

Dacă, aşa cum se spune adesea, strîngerea de mînă reflectă starea noastră fizică şi psihică, atunci mîinile umede vor fi semnul unei sănătăţi precare şi al unei mari emotivităţi, mîinile uscate şi aspre al unui temperament nervos şi exploziv, mîinile roşii vor fi mîinile colericilor, iar mîinile palide şi moi - atributul acelor caractere prea puţin apte de a lua decizii. Cu aceasta ieşim însă din cadrul sinergologiei; pentru mai multă precizie, va trebui să vă iniţiaţi în chirologie[4].

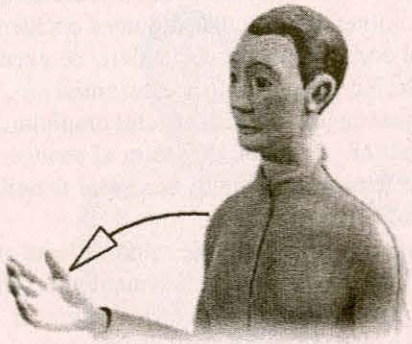
Paradoxal, formarea unei judecăţi pornind exclusiv de la presiunea strîngerii de mînă nu mai reprezintă o metodă foarte fiabilă. Cultura populară a asimilat complet rolul şi valoarea unei strîngeri de mînă ferme, care nu mai este deci privilegiul unic al persoanelor drepte şi ferme, ci indică doar faptul că oamenii cunosc acest cod de conduită.

Poziţia generală a corpului şi a capului, atunci cînd fiinţele umane îşi strîng mîna, este la fel de importantă ca şi strîngerea de mînă propriu-zisă. Unii autori arată, aducînd probe în sprijinul afirmaţiilor lor, că distanţa interpersonală indică tipul de relaţie pe care o întreţinem unii cu alţii. Oamenii care se apreciază reciproc vor avea tendinţa de a sta mai aproape unul de altul[5].

Dacă strîngerea de mînă se face cu braţul rigid şi mult întins, partenerul de discuţie exprimă prin această atitudine faptul că nu prea ne apreciază. Regula are şi o excepţie, atunci cînd interlocutorul se apleacă uşor ca să-ţi strîngă mîna. În acest caz, atitudinea lui indică clar faptul că îl impresionezi.

Strîngerile de mînă „bune", proprii oamenilor „deschişi", pleacă întotdeauna de sus. Strîngerea de mînă este propusă în acest caz ca o

ofrandă. *Omul oferă o strîngere de mînă care „pleacă din inimă"* şi pe care celălalt o primeşte ca atare.



Te apreciez. Calitatea discuţiei noastre o demonstrează

Strîngerile de mînă „împinse", cu mîna plecînd „sub centură", sînt adesea semnul oamenilor lipsiţi de fermitate sau necinstiţi, a căror mînă se strecoară în mîna noastră, parcă pe ascuns.

Nu te apreciez. Îţi vei da seama într-o zi

Deşi există tot atîtea strîngeri de mînă cîţi indivizi, gestul rămîne o expresie a raportului interuman.

În situaţia în care îşi strîng mîinile, oamenii sînt aproape unii de alţii şi se ating. În acel moment, raportul lor este deci oricum, numai nevinovat nu.

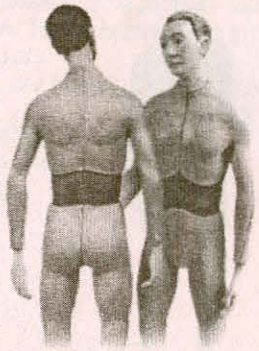
Poziţii ale corpului şi strîngeri de mînă

Strîngerea de mînă din momentul despărţirii dezvăluie şi mai exact starea de spirit a indivizilor decît o face strîngerea de mînă de bun venit, deseori mult mai rezervată. În momentul plecării, căldura sau răceala raportului uman este în întregime concentrată în strîngerea de mînă care marchează întreruperea discuţiei.

Iniţiatorul mişcării este şi cel care stabileşte modul de comunicare nonverbală în momentul plecării.

Axa capului interlocutorului care strînge mîna, dacă iniţiativa gestului îi aparţine şi dacă te apreciază, se va deplasa spre stînga lui (dreapta ta).

Mă bucur că te-am întîlnit. Sincer



În schimb, dacă interlocutorul nu te apreciază, *axa capului său va fi în poziţie opusă, aplecîndu-se spre dreapta* (stînga ta). Individul nu se simte în largul lui şi îşi va marca astfel rigiditatea.

Voi fi foarte fericit să nu te mai văd niciodată, dar acum lasă-mă să-ţi zîmbesc

Situaţia este cu totul alta dacă tu eşti cel care a avut iniţiativa strîngerii de mînă. *Capul interlocutorului tău*, dacă acesta te apreciază, *se va comporta mimetic cu al tău* – cu alte cuvinte, va fi perfect paralel cu al tău. Dacă, dimpotrivă, nu te apreciază, capul lui se va rigidiza, înclinîndu-se foarte uşor spre dreapta (stînga ta).

În raporturile de la autoritate la autoritate, *capul se înclină spre spate*, iar primele dialoguri din universul profesional indică această situaţie. Însă de îndată ce oamenii au spart gheaţa primului contact, această mişcare a capului dispare.

Raportul dintre noi este unul serios. Avem unul cu altul relaţii de autoritate

Mişcarea sagitală persistă între doi interlocutori în două ocazii:

- atunci cînd răspunde mişcării din cap pe care i-o adresezi cu aceeaşi mişcare sagitală a capului;
- dacă interlocutorul nu te apreciază şi face această mişcare atunci cînd îţi strînge mîna, în momentul plecării.

În orice caz, strîngerile de mînă sagitale sînt de multe ori un pic prea serioase pentru a fi de bun augur.

Note

1. Henri Laborit studiază toate producţiile comportamentale născute din inhibiţia acţiunii (*cf.* Laborit, *Éloge de la fuite*, Gallimard, Col. „Folio Essai", Paris, 1985).
2. Pentru noi, „firescul" nu există. Situaţiile sînt cele care modelează comportamentul şi, în funcţie de situaţie, fiinţa umană, în mod absolut inconştient, intră într-un anumit rol.
3. *Cf.* John Messinger, *Les gestes de séduction*, ed. cit. În această lucrare sînt examinate atent numeroase tipuri de încrucişare a braţelor. Ni se pare totuşi că regula cerebralităţii creierului invocată în exces îi împiedică pe autori să perceapă întreaga importanţă a situării geografice a interlocutorului în timpul studierii poziţiilor respective. În opinia mea şi a echipei mele, aceasta face ca o parte a analizei să se piardă.
4. Daniel Kieffer, *Guide personnel des bilans de santé*, Jacques Grancher, Paris, 1998.
5. *Cf.* Edward Hall, *La dimension cachée*, ed. cit.

Iată comportamentele pe care le deprindem în cursul formării de bază: curăţenia, mersul, alimentaţia, bazate pe structuri neurologice care se dezvoltă continuu. Aceste achiziţii vor forma o personalitate, un stil, alura, dezinvoltura sau stîngăcia noastră.

De cele mai multe ori fără să ştim, aceste comportamente şi atitudini îi informează pe ceilalţi asupra aspectelor persoanei noastre.

Motricitatea globală, cea a axei corpului şi a segmentelor mari (trunchi şi picioare), este sediul acestor semne corporale. De la o cultură la alta, de la curtea Spaniei la triburile din America de Sud, şefii ori regele se disting printr-o anumită ţinută a capului, printr-o măsură în gesturi şi o postură maiestuoasă. Corpul dezvăluie şi pune în scenă atît personalitatea, cît şi mediul în care ea s-a format.

Jean-Claude Coste, *Psihomotricitatea*

Capitolul 17

Picioarele, între fugă şi apropiere

Bebeluşul îi face mamei un dar. Sub ochii mamei înduioşate, el încearcă să-şi smulgă piciorul-cadou şi să i-l ofere. Îi va trebui ceva timp pînă să conştientizeze legătura dintre picioarele sale şi corp, dar, încetul cu încetul, el asimilează rolul picioarelor şi funcţia membrelor inferioare în realitatea deplasării. Este pe punctul de a descoperi că picioarele îi servesc ca să fugă sau să se apropie. Copilul e pregătit acum pentru manifestarea micromîncărimilor în partea de jos a corpului şi, confruntîndu-se cu dorinţele sale, simte primele „furnici în picioare" !

La fel ca restul corpului, picioarele au o faţă anterioară şi una posterioară. Omul înaintează sau se îndepărtează, folosindu-şi gambele şi coapsele. Rămîn însă toate acele ocazii ratate în care omul ar vrea să înainteze spre celălalt, dar nu îndrăzneşte să dea peste cap convenţiile ; toate acele ocazii în cursul cărora şi-ar fi făcut bucuros „reverenţa" de plecare, dar a rămas pe scaun, politicos. Doar o privire avizată ar fi putut descoperi atunci o mînă nervoasă scărpinînd uşor partea posterioară a coapsei, deşi dorinţele reprimate scoteau strigăte mute din corpul inhibat.

Coapsele şi gambele

Prin partea lor anterioară, coapsele şi gambele exprimă dorinţele nostre de a înainta cu repeziciune : omul ar vrea să meargă mai repede, să avanseze mai rapid. Neputincios, are sentimentul că pierde timpul. Creierul transmite corpului această pasivitate refulată, sub forma unor

reacţii hormonale exprimate în partea inferioară a corpului şi, ca rezultat, individul simte imediat o micromîncărime în picioare. O voinţă irepresibilă de „a se apropia de" transpare prin orice scărpinătură furişată ori furioasă.

Coapsa se distinge de gambă, pentru că starea de spirit exprimată prin scărpinarea ei diferă; dar să analizăm puţin situaţia.

Coapsele şi gambele pozitive

Coapsa este mai apropiată decît gamba de zona trunchiului, a eului. Micromîncărimile la nivelul ei traduc dorinţele noastre de a ne apropia de celălalt sau de un obiectiv.

Vreau să mă îndrept într-acolo. Doresc să mă apropii

În timpul unei conversaţii, auzi vorbindu-se despre o minunată expoziţie Botticelli, deschisă la mai puţin de zece minute de casa ta, şi îţi spui că ai vrea mult să te duci să vezi tablourile de care se vorbeşte. Nu e nici o urgenţă, dar trăieşti situaţia din perspectiva deplasării şi poţi atunci simţi o micromîncărime pe partea anterioară a coapsei.

Dacă nu este declanşată de o nevoie organică, această mîncărime poate exprima o dorinţă senzuală, dorinţă reprimată, după cum ne indică micromîncărimile.

Individul se scarpină pe partea anterioară a gambei, ceea ce înseamnă că lucrurile devin mai presante. *Irigată de un aflux suplimentar de sînge, gamba e gata de acţiune*, iar omul resimte acut dorinţa de a interveni.

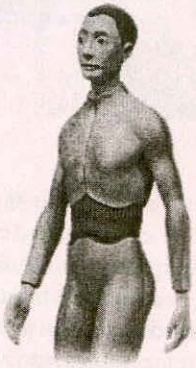
Hai să-i dăm drumul! Să ne grăbim!

O mare doză de pozitivitate şi un impuls puternic sînt prezente în acest gest. În situaţia de negociere profesională, de exemplu, dacă interlocutorul aşezat în faţa ta face acest gest înseamnă că e gata să se „avînte" alături de tine.

În cazul micromîncărimii, dorinţa este trăită sub semnul reprimării, al interdicţiei. Dorinţa senzuală se exprimă sub formă de microatingeri.

Iată un alt gest ascuns, care exprimă senzualitatea, fiind specific mai mult femeilor: persoana *îşi mîngîie rapid şi pe furiş zona mediană dintre coapsă şi partea inferioară a unei fese*, punîndu-şi astfel în evidenţă axa dorinţei. O dorinţă arzătoare de senzualitate.

Acest gest se distinge de precedentul, căci dorinţa se află aici în stare brută, însă persoana nu s-a lansat într-o relaţie activă. E femeie şi doreşte. Aşadar, la fapte!



Te doresc. Dorinţă fizică

Acest gest discret poate fi observat mai ales în mers. Bărbatul şi femeia se întîlnesc pe stradă. Ei înaintează unul spre celălalt, iar privirile lor se descoperă şi îi descoperă. Acest gest feminin este rapid, dar este clar perceptibil pentru un ochi atent.

Desigur, gestul ne lasă să înţelegem că bărbatul îi place femeii ; însă privirea impregnată de sexualitate a masculului a adus în acelaşi timp femeia înspre corpul ei de femelă. Iar prin gestul pe care îl face, ea atinge tocmai una dintre zonele erogene ale acestui corp de femeie-femelă.

Coapsele şi gambele care fug

Cu ajutorul coapselor şi gambelor, fiinţa umană se apropie, dar la fel de bine poate să se îndepărteze rapid, pentru a scăpa de situaţiile sau indivizii care o deranjează. *Omul* indispus *îşi scarpină* atunci *partea din spate a coapselor* sau a gambelor. Şi în acest caz, stările de spirit diferă, în funcţie de zona în care se manifestă mîncărimea.

Să fugim ! Trebuie să plecăm

Individul care nu se simte în largul lui încearcă să scape cît mai repede de celălalt, pe care abia aşteaptă să-l părăsească. Vasodilataţia irigă muşchii coapsei, iar mîncărimea apare ca răspuns inconştient la imposibilitatea de a scăpa de interlocutor. Caracterul nejustificat al plecării, dificultatea de a scăpa generează excitaţia care se manifestă sub forma acestei micromîncărimi.

În cazul micromîncărimilor la nivelul gambelor, fuga devine mai urgentă. *O mare cantitate de sînge „de plecare" irigă gambele*, aşa cum în vremuri imemoriale gamba se umfla de sînge pentru a-i ajuta pe „primii oameni" să fugă, într-o epocă în care fluiditatea sîngelui constituia un factor major al unei supravieţuiri trăite fizic.

S-o întindem iute ! Trebuie să plecăm repede

În prezent, în societăţile noastre occidentale, „murim" de frică fără să murim cu adevărat. Fuga fizică nu mai este decît rareori permisul de liberă trecere pentru integritatea noastră fizică, în vreme ce strămoşii noştri mureau dacă nu fugeau destul de repede din calea pericolelor naturale. Evadările noastre sînt astăzi mai mult metaforice. Sînt evadări în artă, în hobbyuri, în băutură...

Dacă individul se află într-un cadru profesional, dorinţa de a fugi îl determină să-şi ridice şosetele în timpul conversaţiilor lungi, dacă acestea durează la nesfîrşit. Cu mîna pe şosete, el îşi exprimă dorinţa de a trece la alte ocupaţii.

Gestul omului care se mută de pe o fesă pe alta atunci cînd nu e în largul său nu semnifică altceva decît dorinţa de a fugi.

Picioarele rigide şi picioarele flexibile

Omul înaintează sau se retrage, se îndreaptă spre celălalt sau fuge mişcîndu-şi picioarele, dar prin aceasta ne spune şi că îşi doreşte grăuntele de sare ce lipseşte din viaţa lui sau, în sens invers, exprimă prin corpul său rezistenţa la schimbare.

Genunchii şi gleznele mobile sau grăuntele de sare al vieţii

În faţa noutăţii, individul ezită. El se decide greu, pentru că se întreabă dacă va reuşi să facă faţă necunoscutului. Noutatea sperie şi rareori se întîmplă ca oamenii să se arunce cu ochii închişi în necunoscut. Această ezitare se manifestă printr-o *micromîncărime în spatele gambei.*

Să-l urmez oare ? Aş vrea, dar nu îndrăznesc

Ţi se propune să te angajezi într-o nouă aventură. Şi eziţi. Ai nevoie de asigurări. Rotula, care dă flexibilitate genunchiului, permite orientarea piciorului în sensul extensiei. Nimic ieşit din comun deci în faptul că tocmai aici este resimţită micromîncărimea atunci cînd individului i se pretinde prea multă flexibilitate.

Îmi amintesc că i-am făcut o propunere de afaceri unei cunoştinţe; îşi scărpina rotula în timp ce-mi vorbea, arătîndu-mi prin acest gest că nu era pregătită să-şi rişte stabilitatea situaţiei, deşi îşi dorea foarte mult.

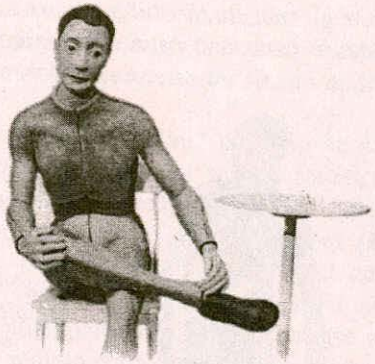
Între gleznă şi genunchi există acelaşi raport ca şi între coapsă şi gambă. Mîncărimile la nivelul gleznei apar atunci cînd caracterul cotidian al lucrurilor este pus în discuţie.

Omul este în căutarea grăuntelui de sare al schimbării de orientare, cu repercusiuni asupra evoluţiei cotidiene a lucrurilor, dar încă ezită. Impulsionează-l, dacă crezi în necesitatea acestei schimbări.

El nu cere decît un lucru: să fie convins.

Indivizii nu-şi doresc totuşi întotdeauna grăuntele de sare pe care îl invocă şi îl revendică şi li se întîmplă adesea să refuze noutatea, ideea

Voi îndrăzni să fac pasul ? Mi-aş dori enorm



nouă sau bulversarea propriilor obiceiuri. Rigiditatea lor se observă atunci la nivelul articulaţiilor, prin apariţia unor *micromîncărimi pe faţa anterioară a genunchiului şi în spatele gleznei.*

Genunchii şi gleznele rigide sau grăunţele de nisip care contrariază

Omul *îşi scarpină faţa exterioară a genunchiului*, articulaţie purtătoare de flexibilitate, pur şi simplu pentru că nu e gata de schimbare. El se rigidizează. Deocamdată, nu este pregătit să vadă altfel situaţiile pe care le trăieşte.

Nu vreau să mă schimb. Nu sînt pregătit pentru atîta schimbare

În spatele gleznei, *la nivelul maleolei exterioare*, apar micromîncărimi de fiecare dată cînd, prin raportare la *cotidianitatea* a ceea ce trăieşte, fiinţa umană nu este pregătită pentru schimbare.

Nu sînt pregătit pentru atîta flexibilitate. Mi se cere prea multă flexibilitate

Prin acest gest, omul îşi aduce piciorul spre interiorul corpului, închizîndu-se faţă de interlocutor. Atunci cînd observăm aceste două gesturi negative, prin care fiinţa umană arată că se cramponează de rigiditate, trebuie să ne spunem că uneori omul „greşeşte avînd prea curînd dreptate" sau, vorba poetului, că „trebuie să lăsăm timp timpului" (Arthur Rimbaud). Nimic nu spune că într-o zi partenerul nu se va întoarce la tine propunîndu-ţi ideea ta, pe care între timp şi-a însuşit-o. Nimeni nu spune nici că, în ziua aceea, el îşi va aminti refuzul său vehement. Aşadar, Inch Allah!

În general, oamenii care îşi scarpină periodic - şi mai mult decît alte părţi ale corpului - gleznele sînt indivizi rigizi.

Picioarele care ne instalează sau ne scapă

În plan mitic, picioarele exprimă fundamentul omului. Ne „calcă pe picioare" unul care ne inoportunează, de care sîntem sătui. Aşa cum numele lui Oedip înseamnă „picior umflat", pentru că într-o zi piciorul i-a fost strivit de carul lui Laios, tatăl său.

Ai remarcat cît de neplăcut este să fii „călcat în picioare", bineînţeles, mai întîi fiindcă durerea poate fi puternică, dar, fără îndoială,

şi mai mult pentru că acela care e călcat în picioare are sentimentul inconştient că este negat în însăşi realitatea sa? Oamenii se împart astfel în „preşuri de şters picioarele" şi indivizi care nu se lasă „călcaţi în picioare".

De altfel, dacă omul „se spală pe mîini" pentru a se debarasa de impuritatea situaţiilor despre care nu vrea să ştie nimic, în Biblie, Hristos spală picioarele apostolilor pentru a vindeca umanitatea de plăgile sale. În acelaşi sens, lui Moise i se va porunci să-şi scoată încălţările la rugul aprins, pentru a rămîne în contact cu pămîntul hrănitor. Simbolul rămîne viu: la angajare, psihologul ne priveşte pantofii ca pe nişte semne potenţiale ale valorilor noastre morale, în timp ce simbolistica viselor vede în ei un semn al erotismului. Omul îşi exprimă pînă şi spiritul prin picioare, chiar dacă persoanei care ne demonstrează că „gîndeşte cu picioarele" nu i-ar plăcea să audă asta.

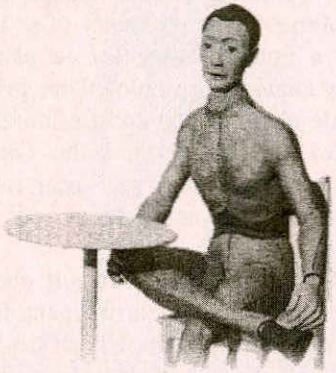
Soldaţii sînt „pe picior de război". Prinţul lui Perrault oboseşte de-atîta umblat în căutarea piciorului potrivit pentru „pantoful de cristal" al Cenuşăresei, piciorul cel mai mic reprezentînd aici şi sufletul cel mai frumos. „Călcîiul lui Ahile" simbolizează slăbiciunile omeneşti. Cît despre „Picioarele negre", ele şi-au lăsat „amprenta" pe pămîntul algerian. Îndrăgostiţii „cad la picioarele" iubitei, „aşternîndu-i la picioare" toată dragostea lor. Iar politologii vorbesc despre „votul cu picioarele", pentru a exprima faptul că alegătorii optează pentru un vot negativ.

Aşadar, picioarele sînt departe de a fi excluse din lumea metaforelor, ceea ce se datorează însă în principal faptului că exprimă un adevăr. Ele sînt expresia voinţei fiinţei umane de a fi acolo unde este sau, dimpotrivă, a spaimei sale în faţa unui mic pas înainte în viaţă. Transpiraţia picioarelor nu este, de altfel, de aceeaşi natură cu cea a mîinilor. Ea exprimă sentimentul omului că nu se află la locul său ori că nu are nimic de-a face cu locul în care este.

Faţa interioară a picioarelor agile

Omul îşi scarpină laba piciorului atunci cînd încearcă să grăbească o schimbare. Această schimbare nu este însă legată, ca în cazul coapsei şi al gambei, de o deplasare în spaţiu. Aici, lucrurile sînt mai mult de

ordin afectiv. În expresia „nu mai am ce căuta aici" incriminat este nu atît locul, cît evenimentele derulate acolo. Prietenul (prietena) îţi cere să te angajezi mai serios pe drumul vieţii împreună cu el (ea). Îţi doreşti acest lucru, dar nu ştii dacă eşti capabil să-ţi asumi responsabilitatea şi te afli într-o situaţie în care indecizia ta provoacă o *micromîncărime pe faţa interioară a labei piciorului.*



Îmi doresc să mă angajez, dar sînt destul de puternic pentru a reuşi ?

Persoana care nu e destul de puternică oscilează, se clatină, aşa cum se clatină sau par a pluti în derivă şi indivizii ce au pierdut de puţină vreme pe cineva drag. Cel care ezită pe munte nu are „picior de muntean", iar cel care suferă de rău de mare nu are „picior de marinar".

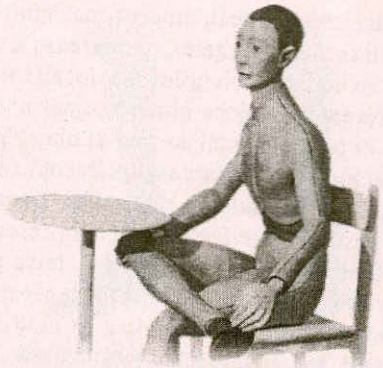
Micromîncărimile exprimă ambivalenţa dificultăţii de a fi, concomitente cu dorinţa de a fi.

Talpa piciorului care se învîrte pe loc

Tălpile transpiră atunci cînd omul nu se simte la locul lui, avînd impresia că nu înaintează, ci se învîrte în cerc.

Individul care se află în această situaţie nu are impresia că „intră cu bocancii" într-o chestiune delicată. Dimpotrivă, simte că „stă pe loc", că, din cauza prea marii inerţii în care se complace, viaţa este pe cale să treacă pe lîngă el.

Reacţia hormonală la starea de indispoziţie provoacă, pe lîngă transpiraţia picioarelor, şi o micromîncărime la nivelul boltei plantare.



Ce fac eu aici ? Nu înaintez nici un pas. Trebuie să ies din situaţia asta

Dacă această micromîncărime devine cronică, dacă labele picioarelor sînt mereu umede, omul trebuie să schimbe situaţia în care se află, pentru a „ieşi" din dificultate.

Picioarele în staţionare: expresia deschiderilor şi a temerilor noastre

Picioarele servesc la deplasare, şi aceasta este principala lor funcţie, am fi tentaţi să spunem, puţin cam în pripă. Căci ar însemna să ne precipităm şi să uităm că ele reprezintă instrumentul care ne permite mai întîi să stăm ridicaţi, „în picioare". Sistemul neuroendocrin are o misiune importantă în acest proces. Datorită mesajelor pe care le trimite corpului, picioarele nu vor fi moi, ci, dimpotrivă, vor avea rigiditatea şi totodată supleţea necesare ca să putem sta în picioare şi să ne deplasăm. Mesajele trimise de creier sînt însă mult mai cuprinzătoare ; umorile, pulsiunile, emoţiile şi sentimentele noastre ajung, la rîndul lor, în corp şi picioare.

Micromişcările picioarelor în poziţia stînd

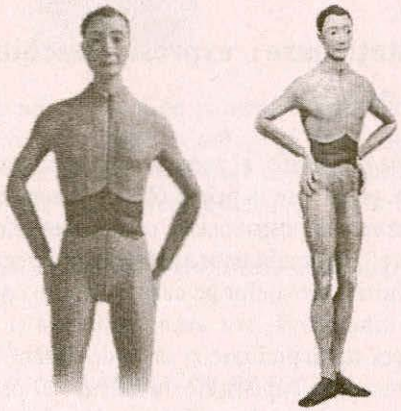
Bazinul bărbatului şi cel al femeii au configuraţii diferite ; mersul bărbatului şi cel al femeii au, din această cauză, constante diferite. De fapt, mersul însuşi diferă de la bărbat la femeie. Piciorul bărbatului are tendinţe spre supinaţie, iar al femeii spre pronaţie, ceea ce înseamnă că

bărbatul îşi uzează încălţămintea mai mult pe exterior, iar femeia, pe interior. Există, bineînţeles, numeroase excepţii de la acest principiu bine cunoscut comercianţilor de încălţăminte, însă reţinem aici una dintre diferenţele majore dintre mersul masculin şi cel feminin.

Stînd în picioare unul în faţa altuia, bărbatul şi femeia îşi exprimă atracţia în mod diferit, această diferenţă fiind, probabil, una culturală. Bazinul masculin trădează mai multă libertate, fără îndoială deoarece codurile vestimentare feminine, care prescriu rochia sau fusta ce le lasă pe purtătoare potenţial „dezgolite" între picioare, le obligă la o mai mare rigoare corporală. Plecînd de la aceste presupuneri, atracţia fizică faţă de sexul opus se va exprima în mod diferit.

Bărbatul se postează în faţa femeii, cu picioarele desfăcute pe direcţia umerilor. El poate chiar să-şi pună mîinile în buzunare, pentru a grăbi în mod inconştient deschiderea spre celălalt, *bazinul fiind orientat spre înainte.*

Femeia înaintează spre bărbat cu *unghiul picioarelor deschis.*



Te doresc. Sînt bărbat — *Mă deschid spre tine. Sînt femeie*

Unghiul picioarelor

Unghiul făcut de picioare este ca acul unei busole care va indica nordul atracţiilor noastre afective.

Bărbatul îşi indică axa dorinţelor cu vîrful piciorului.

Vreau să stăm de vorbă. Mă interesezi

Atunci cînd în discuţie sînt antrenate mai multe persoane, *vîrful pantofului indică dorinţa masculină* de a discuta. Bărbatul doreşte să se întreţină cu persoana care se află în direcţia vîrfului pantofului său.

Axa picioarelor femeii este mai suplă; şi, mai curînd decît vîrful piciorului, *direcţia maleolei* e cea care indică axa dorinţei sale.

Mă deschid realmente în faţa ta. Mă interesezi

Gleznele femeii sînt mai puţin rigide ca ale bărbaţilor, nu neapărat pentru că femeile ar fi mai suple, ci musculatura lor lasă mai multă libertate de exprimare gleznelor. Faţa anterioară a maleolei exprimă starea de bine a femeii care priveşte.

Cu partea de jos a corpului, bărbatul face un gest specific masculin: loveşte solul cu vîrful pantofului.

Omul aflat în poziţia stînd arată, prin acest gest, că îşi dispreţuieşte partenerul de dialog. Izbeşte în pămînt cu piciorul cu care i-ar trage un şut celuilalt. Şi aici, complexul de inferioritate s-a transformat în complex de superioritate. Omul îl dispreţuieşte pe cel ce îl impresionează, ca şi cum celălalt a avut o şansă pe care el unul nu o are.

Credem cu greu lucrurile a căror acceptare ne face rău.

Ovidiu

Capitolul 18

Poziţia şezînd, între repliere şi deschidere

Observarea picioarelor în poziţia şezînd prezintă un interes major. Ea semnalează adesea situaţiile în care celălalt se rupe de noi fără să ştim exact cauza. În toate cărţile de bune maniere şi în manualele „specializate" în decodarea limbajului corporal, picioarele încrucişate reprezintă întotdeauna semnul unei dorinţe de repliere din partea aceluia care se închide. Aceste situaţii sînt adesea asemănătoare, dar acceptînd ideea din start ar însemna să sărim peste etape importante, deoarece se întîmplă uneori ca poziţia picioarelor încrucişate să reprezinte un mod de a se închide asupra interlocutorului pentru a face, împreună cu el, corp comun împotriva exteriorului.

Există deci, alături de încrucişările negative, şi încrucişări de empatie. Dar să discutăm toate acestea.

Încrucişările negative în poziţia şezînd

În comunicare, pierderea empatiei indică lipsă de concordanţă între parteneri şi poate avea origini diverse. Rupt de celălalt în cadrul unei discuţii, omul trebuie să aleagă între trei atitudini faţă de interlocutorul său.

Celălalt este fie în dezacord, fie într-o situaţie de incompatibilitate, fie victimă a unei absenţe, urmare a unui deficit de concentrare. Pe scurt, el se află în dezacord, mai puţin în cazul în care nu este interesat de propunerile noastre sau dacă nu a înţeles ceea ce îi istorisim.

Dezacordul

Această stare de spirit este semnalată de poziţia în care dezacordul este maximal. Interlocutorul tău este complet închis şi-ţi va fi foarte greu să comunici cu el, pentru că, retrăgîndu-se pe scaun cît mai aproape de spătar şi închizîndu-şi corpul din punct de vedere fizic, el îşi închide în acelaşi timp şi receptorii senzoriali. Se închide în gîndurile sale. Este prea tîrziu pentru a încerca să îl convingi şi nu îţi rămîne decît să găseşti drumul care te va aduce la el.

Nu sînt de acord. Mă închid

Poziţia interlocutorului este cea a unui boxer care şi-a adus tot corpul înapoi înainte de a lupta şi de a riposta. Din punctul de vedere al comunicării, este indicat să îi dai cuvîntul pentru a încerca să identifici exact problema şi, odată ce se va descărca, el va putea reveni la sentimente mai bune.

Cea mai bună strategie de comunicare în faţa unui individ aflat într-o situaţie de dezacord este, de cele mai multe ori, să-i dăm cuvîntul. Întrebarea „Ce părere ai?" este întotdeauna o întrebare foarte bună. Pînă acum închis, interlocutorul este pus în situaţia să emită, pentru că îi cerem să ne expună motivele dezacordului său, şi o face fără agresivitate, întrucît dezacordul său a fost depistat vizual foarte devreme. Dacă îl întrebăm, el va expune motivele părerii sale negative fără a se pierde în explicaţii, cum ar face dacă nu i-am da cuvîntul.

Lipsa de concentrare

Unele persoane cred că, într-o discuţie, dezacordul reprezintă prima cauză a neînţelegerilor. În realitate, lucrurile sînt mult mai complexe. Procesul de concentrare este de aşa natură încît nu putem să rămînem concentraţi în permanenţă, iar atunci cînd sîntem obosiţi, capacităţile noastre de concentrare sînt mult mai slabe.

Corpul este complet destins şi observăm că această atitudine nu e prea favorabilă concentrării gîndurilor.

Nu mai sînt aici. Mă gîndesc la altceva

În general, corelativ acestei atitudini, individul îşi priveşte fix interlocutorul şi pleoapele nu i se mişcă deloc, acesta fiind semnul că se gîndeşte la altceva.

Răspunsul cel mai eficient în cazul acestor „întreruperi ale atenţiei" constă în a-i da cuvîntul partenerului. Luînd cuvîntul, individul trebuie să se redreseze şi, dacă nu o face, va trebui să schimbăm subiectul conversaţiei şi să lăsăm deoparte opţiunile noastre dialectice măcar pe termen scurt, pur şi simplu pentru a ne ocupa mai mult de el.

Neînţelegerea

În sfîrşit, se poate întîmpla să nu înţelegem ce ne spune celălalt. În aceste condiţii, picioarele se retrag, dar partea de sus a corpului se apropie, pentru a auzi mai bine.

Nu înţeleg, dar rămîn concentrat sau te ascult, dar sînt stresat

Această poziţie rămîne poziţia preferată a indivizilor care se află la începutul relaţiei. Stresul întîlnirii face ca picioarele să dispară în spatele scaunului, dar partea de sus a corpului trădează o amabilitate sporită, deoarece interlocutorul aşteaptă ceva de la acest schimb. Astfel, această poziţie este una relativ tradiţională.

Observaţia ne învaţă că, în sinergologie, este important să observăm trecerea de la o poziţie la alta, deoarece acest moment surprinde schimbarea stării de spirit. Îndată ce poziţia devine din nou rigidă, ea prezintă mai puţin interes. În această situaţie, picioarele sînt importante deoarece ele sînt acelea care, avansînd, intensificînd dorinţele sau fixîndu-se în spatele scaunului, precizează blocajul aversiv.

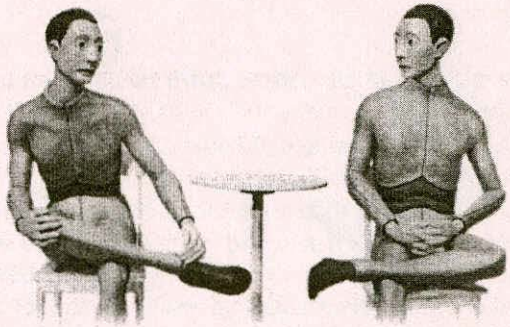
Dar, în poziţia şezînd, omul este cu adevărat interesant într-o situaţie particulară, şi anume în cea în care încrucişează picioarele, deoarece diferitele tipuri de încrucişare a picioarelor relevă stări de spirit diferite. În aceste circumstanţe, după cum vom vedea imediat, încrucişările picioarelor sînt departe de a fi toate negative.

Sensul încrucişării picioarelor dezvăluie gradul nostru de deschidere

Mai mulţi autori şi-au pus întrebări în legătură cu sensul încrucişării picioarelor, fără a găsi răspunsuri satisfăcătoare şi fără a stabili adevărul asupra chestiunii. Limitele lor pot fi puse pe seama a trei erori. Mai întîi, ei au postulat că încrucişarea picioarelor reprezintă un semn de închidere, ceea ce nu este întotdeauna adevărat. Apoi, au emis opinia că emisferele cerebrale ar fi lămurit aceste fenomene. În sfîrşit, au căutat o explicaţie mai solidă pentru a ne propune o schemă general valabilă. Prin aceasta, explicaţiile propuse pot oculta realitatea.

Pentru a înţelege care sînt regulile în vigoare, este suficient să observăm individul fără a scăpa din vedere contextul, ceea ce ne permite să înţelegem de ce comunică el *cu* interlocutorul său şi să punem în evidenţă importanţa uriaşă a contextului. Astfel, atunci cînd picioarele sînt încrucişate unul peste celălalt, într-un sens sau în altul, explicaţia nu trebuie căutată intrinsec, în creierul individului, ci, într-un mod mult mai general, în jurul său. Şi ne referim aici la necesitatea de a ne întreba ce se petrece sau *cine* este alături de el atunci cînd încrucişează picioarele. Observarea imaginilor următoare ne permite să înţelegem mai bine.

Aparent, aceste imagini sînt identice ; totuşi, o perspectivă sinergologică detectează în această scenă scurtă degradarea situaţiei de comunicare.



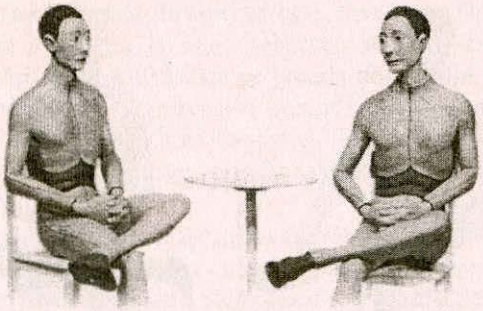
Ne simţim bine împreună. Sîntem închişi unul asupra celuilalt

Atunci cînd indivizii se simt aproape unul de celălalt, ei se închid asupra celuilalt pentru a se izola de lume. Picioarele lor din exterior se orientează spre centru. Corpul pleacă în direcţia celuilalt, ceea ce explică exact mişcarea picioarelor.

În a doua imagine, dimpotrivă, un eveniment sau o situaţie îl preocupă pe interlocutorul din dreapta. El s-a închis în raport cu presupusul său prieten. Încrucişarea picioarelor sale este exterioară în raport cu axa pe care-şi încrucişează picioarele prietenul din imagine.

Interlocutorul din stînga este deschis *Interlocutorul din dreapta este închis*

În a treia imagine apare situaţia inversă: interlocutorul din stînga este exterior celui din dreapta. Ceva îi preocupă.



Interlocutorul din stînga este închis *Interlocutorul din dreapta este deschis*

În sfîrşit, în ultima fotografie, cele două persoane sînt fie în relaţii încordate, fie nu se cunosc.

Cei doi interlocutori sînt închişi unul faţă de celălalt

Observarea acestui mecanism este impresionantă. De fapt, spre deosebire de încrucişarea braţelor, care se produce de obicei într-un singur sens, încrucişarea picioarelor poate avea loc în ambele sensuri.

Dar încrucişarea picioarelor reprezintă şi ocazia de a „băga încă o dată la cap" şi de a reafirma, dacă mai era nevoie, teorema fondatorului sinergologiei, şi anume că încrucişările picioarelor nu sînt interesante decît în momentul exact în care se produc. Corpul se mişcă pentru că un cuvînt sau o atitudine l-a rănit pe unul dintre interlocutori şi l-a determinat să renunţe.

Sinergologia a decriptat atitudinile individuale şi a remediat situaţiile graţie observaţiei instantanee pe care o permite perspectiva sinergologică.

Încrucişarea picioarelor, semn al stării de stres

Încrucişarea picioarelor corespunde unei atitudini obligatorii în timpul raporturilor umane. Femeile în fustă, pudice, au tendinţa impusă cultural să-şi încrucişeze picioarele. Bărbaţii îşi încrucişează picioarele şi ei, dar o fac mai degrabă voluntar, pentru a-şi asigura o protecţie naturală. La prima vedere, din acest motiv, încrucişarea picioarelor este o închidere şi tocmai de aceea nici un manual dintre cele care descriu tehnici de conversaţie nu le recomandă în situaţii profesionale. Dar aici este o eroare dublată de ignoranţă.

Dacă bărbatul sau femeia doresc să-şi încrucişeze picioarele, ei trebuie lăsaţi să o facă, pentru că astfel îşi compun „naturalul personal"; pe de altă parte, să nu uităm niciodată că există tot atîtea încrucişări ale picioarelor bune, cît şi rele.

În cazul încrucişării picioarelor, există două variabile importante:

- amplitudinea încrucişării picioarelor;
- sensul încrucişării picioarelor.

Amplitudinea încrucişării picioarelor dezvăluie gradul de încredere

Să observăm trei posibilităţi de încrucişare a picioarelor.

ATENŢIE, AICI TRATĂM DOAR AMPLITUDINEA ÎNCRUCIŞĂRII PICIOARELOR, NU ŞI DIRECŢIA ACESTEIA

Prin intermediul cazurilor analizate vom observa că o încrucişare a picioarelor exprimă o stare de destindere interioară mai mult sau mai puţin marcată. Dar să reluăm.

Dubla încrucişare

Prima încrucişare, pe care o mai numim „dublă încrucişare", dezvăluie o stare de stres maximal.

Stres foarte puternic

Spiritul şi corpul sînt una. Fără îndoială, un individ aflat în faţa ta care adoptă o astfel de încrucişare a picioarelor, spunîndu-ţi, totodată, că este total destins, fie te minte, fie, mai degrabă, se minte pe sine însuşi. Reprezentanţii şcolii de la Palo Alto identifică o asemănare între dubla încrucişare şi durerile de stomac. Deşi nu sîntem în măsură să confirmăm sau să infirmăm afirmaţiile lor, pentru că nu am analizat sistematic acest raport, unele dintre observaţiile noastre sînt congruente cu cele realizate de cercetătorii americani. În acelaşi timp, nu este necesar să fii „mare filozof" pentru a înţelege că o încrucişare dublă arată o stare de tensiune importantă şi că acest stres poate să producă dereglări interne importante.

Adesea, indivizii nu-şi cunosc prea bine fiziologia şi au tendinţa de a-şi subevalua starea de stres, pur şi simplu pentru că indispoziţia lor este de-acum cronică. Dacă se întîmplă să fie surprinşi în situaţia de dublă încrucişare, ei riscă şi jură pe toţi sfinţii că se simt perfect destinşi.

Încrucişările-coapsă

Încrucişarea simplă deasupra genunchilor este tot o încrucişare de stres. Persoana, bărbat sau femeie, care încrucişează astfel picioarele nu are un aer destins. Aceasta este de obicei situaţia de la începutul convorbirilor, mai tîrziu relaxîndu-se încetul cu încetul.

Pragul stresului

Sensul încrucişării nu intră aici în discuţie şi observaţia este centrată mai mult asupra înălţimii încrucişării picioarelor.

O parte a creierului uman, aceea care poartă numele de paleocortex, este regiunea cea mai instinctivă inteligenţei sale, unde se rezolvă motivaţiile instinctive. Or, cînd este într-o situaţie stresantă, omul îşi programează corpul şi picioarele pentru a le permite să fugă din faţa primejdiei, picioarele fiindu-i întoarse în mod sistematic spre deschiderile favorabile. Astfel, el îşi trădează dorinţa inconştientă de a fugi.

Încrucişarea gleznelor

Este de departe cea mai destinsă dintre cele trei încrucişări, căci să nu uităm că destinderea interioară se exprimă printr-o destindere a corpului.

Destindere reală

Încrucişarea gleznelor nu este o încrucişare veritabilă, ci indică pur şi simplu calea unui abandon al interlocutorilor unul faţă de celălalt. Ce poate fi mai natural?

Alături de aceste trei încrucişări şi înainte să luăm în considerare sensul încrucişării picioarelor, trebuie să menţionăm că există două poziţii ale picioarelor marcate sexual.

Poziţia şezînd şi imaginea socială

Prin cîteva gesturi, educaţia îşi dezvăluie amprenta asupra corpului uman. Este cazul acestei poziţii feminine.

O postură pur feminină

Poziţia feminină cu picioarele strînse este poziţia recomandată femeilor în cadrul cursurilor de bune maniere, specializate pe ţinută. Dacă această poziţie este avantajoasă pentru femeile cu picioare lungi şi fine,

Sînt bine-crescută şi v-o arăt

ea e mai puţin estetică în cazul celor care au picioarele mai scurte. Femeia care se află în această poziţie este constrînsă să se ţină foarte dreaptă şi trebuie să acceptăm ideea că forma picioarelor degajează axa bustului. Această poziţie este foarte estetică, dar ea exprimă adesea o rigiditate prost disimulată. Amprenta constrîngerii sociale este extremă în această poziţie.

Încrucişarea masculină numită şi „americană"

Această poziţie este esenţial masculină şi se numeşte „încrucişare americană" pentru că poate fi întîlnită mai des de cealaltă parte a Atlanticului.

Discutăm aici, s-o spunem, despre o încrucişare importantă.

Această încrucişare largă dezvăluie un comportament excelent. Centrul de gravitaţie al individului se apropie de cel al interlocutorului său. Cu picioarele în faţă şi muşchii fesieri înapoi, omul poate să meargă foarte departe către celălalt fără ca centrul său de gravitaţie să îl facă să basculeze spre interlocutor. Încrucişarea picioarelor numită „americană" arată foarte bine că nu toate încrucişările sînt încrucişări de închidere.

Încrucişare de deschidere. Mă simt foarte relaxat în compania ta

Acest tip de încrucişare este exclus pe continentul african, unde ar lăsa să se vadă talpa piciorului, cu tot ceea ce a absorbit ea din solul noroios.

Vom vedea acum cele cîteva poziţii ale persoanei aşezate în care interlocutorul, cu picioarele pe sol, ne oferă cîteva informaţii legate de atitudinea sa.

Picioarele neîncrucişate în poziţia şezînd

Fiinţa umană aşezată în faţa ta nu încrucişează întotdeauna picioarele, dar şi poziţia sa cu picioarele pe sol este interesantă pentru că astfel ele nu fac decît să dezvăluie raportul său cu spaţiul şi, în egală măsură, cu celălalt. Unii oameni au picioarele pe pămînt şi alţii nu, dar toţi ne-o arată.

Stabilitatea picioarelor pe pămînt

Individul care are picioarele pe pămînt chiar pune *picioarele pe pămînt* şi, prin intermediul boltei plantare, ne arată că este receptiv. În acelaşi timp, corpul său nu a fost abandonat cu totul şi nu depinde deloc de celălalt.

Înainte de a se angaja în întrecere, luptătorii îşi fixează bine picioarele pe sol, pentru a face faţă. În această poziţie, simbolicul gigant Anteu, fiul

Sînt stabil. Am picioarele pe pămînt

lui Poseidon şi al Geei, care îşi trăgea forţele din pămîntul-mamă, capătă astfel un sens metaforic. Ridicîndu-l în aer, Hercule l-a sufocat pe uriaş aşa cum se sufocă persoanele care „îşi pierd pămîntul de sub picioare".

Forţa supunerii

Interlocutorul nostru este surprins în poziţia copilului care ascultă. Umerii îi sînt aduşi în faţă, *iar picioarele nu mai au contact cu solul.* Această poziţie ne trimite la vîrsta cînd, aşezat pe scaun, copilul nu atingea pămîntul cu picioarele. Dacă interlocutorul rămîne în această poziţie este pentru că el a creat cu tine o legătură de dependenţă în care tu ai un statut superior.

Este mai puternic decît mine ; fac ce îmi spune. Interlocutorul mă depăşeşte ca forţă

Carole Collins, Carolyn Christison - *Trezeşte-te ! E mai tîrziu decît crezi*
Léo Léderrey - *Descurcă-te cum poţi*
Karyn C. Rybacki, Donald J. Rybacki - *O introducere în arta argumentării. Pledarea şi respingerea argumentelor*
Charly Cungi, Serge Limousin - *Metode şi tehnici de relaxare*
Georgeta Pânişoară, Ion-Ovidiu Pânişoară - *Managementul resurselor umane. Ghid practic*
Richard Denny - *Cum să te motivezi ca să cîştigi*
Ştefan Prutianu - *Antrenamentul abilităţilor de comunicare. Limbaje ascunse*
Sorin Ene - *Cum să ne învingem teama*
Philippe Turchet - *Sinergologia. De la limbajul trupului la arta de a citi gîndurile celuilalt*

în pregătire :

Mary Hartley - *Limbajul trupului la serviciu*
Karyn C. Rybacki - *Arta argumentării. Manualul profesorului şi compendiu de teste*

www.polirom.ro

Redactor : Ioana Alupoaie
Coperta : Angela Rotaru-Serbenco
Tehnoredactor : Lucian Pavel

Bun de tipar : iulie 2005. Apărut : 2005
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232)21.74.40 (difuzare) ; E-mail : office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : polirom@dnt.ro

Tipografia MULTIPRINT Iaşi
Str. Bucium nr. 34, Iaşi 700265
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252

Dorinţa de celălalt

În simbolistica viselor, pantoful reprezintă erotismul. Omul care îşi scoate pantoful face mai mult decît gestul în sine, trădîndu-şi prin aceasta dorinţa de a merge spre celălalt. Scoţîndu-şi pantoful, el i se oferă celuilalt pentru că este plin de încredere. El se deschide către interioritatea celuilalt.

Trebuie să notăm că persoanele care se descalţă adoptă poziţii în care nu mai încrucişează picioarele şi este cît se poate de plăcut să încheiem cu această situaţie de apetenţă totală.

Percepţia adevărului înseamnă descoperirea unei analogii.

Henry David Thoreau

Epilog

De ce am aşteptat sfîrşitul secolului XX?

Sinergologia este o metodă de lectură a comportamentului celuilalt, care are două mari avantaje: este simplu de înţeles şi la fel de simplu de aplicat.

O întrebare ne apare atunci în mod natural în minte: de ce a trebuit să aşteptăm sfîrşitul secolului XX pentru a înţelege o metodă de descifrare a comportamentului atît de simplă şi de uşor de aplicat?

Ştiinţa se construieşte propunînd paradigme, adică noi ipoteze pentru a explica funcţionarea lumii. Aceste paradigme conceptuale ajută la progresul ştiinţei, pentru că dobîndesc un sens la un moment dat. Şi apoi, într-o zi, ele devin limitative, se transformă în stereotipuri care împiedică producerea unor noi idei etc., aceasta pînă la apariţia unor noi paradigme. Pe scurt, poate că este momentul să revenim asupra unora dintre stereotipurile noastre, în special a două dintre ele.

Prima paradigmă: corpul, instrument al instinctului

Sinergologia are ca obiect corpul uman, pe care-l studiază prin intermediul microgesturilor acestuia. Or, în general, limbajul corporal nu a fost studiat îndeajuns, pentru că s-a pus pe seama sa ruptura dintre natură şi cultură, care a intervenit, de fapt, în pofida lui, contra lui. Corpul funcţional care se exprimă este diferit de corpul organic, obiectul

medicinei tradiţionale. El reprezintă un subiect complex, dacă avem în vedere că gîndirea nu se exprimă prin corp, aceasta fiind sarcina nobilă a limbajului.

Din punct de vedere istoric, ruptura definitivă dintre corp şi spirit îşi găseşte sursa, pentru lumea occidentală, în creştinism. Această religie care a dobîndit foarte rapid caracter de sistem de gîndire s-a dezvoltat în opoziţie cu opulenţa romană. Propovăduind încă de la început ascetismul, creştinismul ignora corpul şi îi ascundea sub veşminte largi pe discipolii săi cei mai fervenţi, preoţii. De aceea, nu e de mirare că Biblia păstrează discreţia în legătură cu plăcerile carnale din paradis. Prin faptul că are o viaţă interioară, corpul incomodează raţiunea.

Astfel, rigorile sistemului nostru de gîndire ne influenţează modul de viaţă mult mai direct decît ne-am putea imagina. Nimănui nu i se pare ciudat, de exemplu, că părinţii întreţin cu propriii copii, pe durata primilor doi ani de viaţă ai acestora, raporturi întemeiate aproape exclusiv pe mimică, gestică, atingeri şi că, de pe o zi pe alta, odată cu accesul copiilor la vorbirea codată, limbajul corpului în cadrul raportului părinţi/copii rămîne doar un murmur stins.

Cu toate acestea, părinţii şi copiii capătă în timp o eficacitate redutabilă în comunicarea corporală. Să observăm o mamă alături de copilul nou-născut: ea îşi invită în mod explicit copilul să se hrănească întinzîndu-i sînul şi surîzîndu-i în timp ce îl mîngîie. Dacă acesta plînge, ea spune „ssst" şi îşi duce degetul la buze. Îl cheamă deschizîndu-şi braţele sau îi refuză un „dulce" încrucişîndu-le. Copilul nu ştie încă să vorbească, dar în universul lui, în jurul lui, în faţa lui, adulţii îşi încrucişează şi-şi desfac picioarele, se îndreaptă de spate, dau din cap, rîd, cască, îşi strîng mîna, se sărută, se pălmuiesc, se strîng în braţe, îşi trec mîna prin păr, se scarpină inconştient - şi toate acestea fără a înceta să vorbească. Intrînd în limbajul cuvintelor, el va uita încetul cu încetul acest prim abecedar al corpului, dar de-a lungul vieţii va repeta de mii de ori toate aceste gesturi învăţate inconştient; ele reprezintă universul său, cartografia creierului său. Mai tîrziu, devenit adult, dacă are şansa să-şi găsească dragostea, el va redescoperi cu ajutorul acesteia limbajul simţurilor pe care şi le-a exersat în copilărie. Îndrăgostiţii ştiu mai bine decît toate tratatele la un loc că trupurile sînt susceptibile să schimbe singure informaţii, iar creierul nu este decît un decodor, aproape un „efect al cauzei" corporale.

Înecat sub un val de puritanism, corpul a căzut astfel puţin cîte puţin în desuetudine pur şi simplu pentru că reprezenta obiectul dorinţei. În secolul al XVII-lea, filozofii vorbeau, de altfel, despre dorinţe ca despre nişte „instincte animalice". Pînă spre începutul secolului XX, în unele zone din Franţa femeile purtau noaptea cămăşi care aveau o deschizătură în dreptul abdomenului inferior, în aşa fel încît corpurile lor să nu intre într-un mod atît de animalic în contact cu corpul bărbatului, dar să poată satisface totuşi, de bine, de rău, instinctul rasei. Actul sexual devenind astfel o povară, uitarea corpului a devenit încetul cu încetul o regulă.

Corpul nu şi-a recîştigat poziţia de obiect de studiu decît de vreo douăzeci de ani, sub impulsul cercetătorilor care au descoperit, cu ajutorul camerei, forţa şi impactul corpului nostru în actul de comunicare. Sinergologia merge pe urmele lor şi fără îndoială că învăţăturile teoreticienilor şcolii de la Palo Alto, din Philadelphia şi din Santa Cruz, pentru a menţiona doar trei instituţii dintre cele mai prestigioase, au influenţat substanţial descoperirile în domeniu. Ele permit sinergologiei să „asculte" corpul în mişcare şi să vadă că această expresie nu este o vorbă goală.

A doua paradigmă: raţiunea este mai „rezonabilă" decît sentimentul

Sinergologia se ocupă de sentimente, promovîndu-le la rangul de obiecte de studiu ştiinţific. Or, educaţia noastră supravalorizează cultura, pentru a elibera omul de instincte şi sentimente. De la Descartes şi din secolul al XVIII-lea încoace, raţiunea, cea care ne face fiinţe gînditoare, se construieşte în opoziţie cu sentimentele noastre. Această ruptură a permis stingerea unei polemici în care, în sfîrşit, empiriştii şi raţionaliştii au căzut de acord că omul „gînditor" se ridică în faţa şi împotriva animalităţii sentimentelor sale. Totuşi, astăzi sîntem încă departe de fundamentele raţiunii umane, iar dezbaterile asupra rolului sentimentelor în înţelegerea omului ne trimite mai degrabă în depozitul de stereotipuri ale umanităţii.

Mai putem susţine oare în prezent că sentimentele ne împiedică să fim rezonabili? Se ştie că indivizii care, în urma unor leziuni, nu mai

resimt emoţiile sînt în egală măsură incapabili de a face alegeri sau de a lua decizii rezonabile, deşi pot foarte bine să realizeze toate celelalte sarcini logice. Ajungem deci să construim imaginea de „om onest" al secolului XXI ca pe aceea a unei fiinţe capabile să fie raţională, precisă şi unică, tocmai pentru că simte emoţii puternice, care o ating şi o motivează să facă alegeri rezonabile. Astfel, chiar dacă de trei secole sentimentele caută să-şi croiască drum spre recunoaştere socială, un drum pe care nu l-au găsit pînă acum decît în poezie, pe viitor lucrurile se pot schimba radical.

Unii dintre voi se întreabă, fără îndoială, de ce este atît de important pentru viitorul sinergologiei ca sentimentele să acceadă la statutul de obiect ştiinţific.

Dacă metoda noastră este concepută ca o sumă de „reţete corporale" la îndemîna ştiinţelor comunicării, nu trebuie să căutăm alte mărturii în sprijinul ei în afara bunei noastre credinţe. Dacă, dimpotrivă, sinergologia decide să se întemeieze ca o forţă ce propune o lectură diferită a raporturilor umane, eficacitatea sa rămîne legată de un anumit număr de presupuneri. În aceste circumstanţe, dacă creierul poate controla perfect corpul, satisfăcîndu-i toate dorinţele, corpul aflat sub control poate minţi după bunul său plac, iar studierea expresiilor sale îşi pierde orice semnificaţie. Dimpotrivă, dacă omul recepţionează emoţiile provocate de simţuri, dacă rămîne sub influenţa trăirilor care îi arată calea raţiunii, corpul îşi exprimă emoţiile, iar observatorului, cu stiloul în mînă şi cu ochii larg deschişi, nu-i rămîne decît să-l privească şi să-l asculte. Sinergologia nu este nimic altceva decît descifrarea acestor semne.

Astfel, sinergologia este un instrument de lectură cu ajutorul căruia motivaţiile celuilalt sînt descifrate pornind de la atitudinile sale corporale. Un instrument al dezvoltării personale la îndemîna oricui, un instrument al toleranţei pus în slujba tuturor.

Carta sinergologiei

Un bun sinergolog este înainte de toate un observator.

1. Nu se precipită să răsfoiască glosarul care inventariază gesturile imediat ce a observat o atitudine sau o mimică, ci încearcă mai degrabă să nu uite nimic din contextul care a însoţit gestul.
2. Porneşte întotdeauna de la un punct de vedere general pentru a merge spre particular.
3. Nu emite judecăţi morale cu privire la observaţiile pe care le face.
4. Îşi priveşte cu modestie observaţiile pentru că oricînd poate uita să analizeze unul dintre parametri.
5. Îşi analizează în linişte propriile observaţii.
6. Nu îl evaluează pe altul fără a se fi evaluat mai întîi pe sine. Poate că gesturile negative ale celuilalt nu sînt decît un răspuns mimetic la atitudinile sale negative.
7. Nu uită că partenerii săi sînt în primul rînd parteneri, şi nu obiecte de studiu.
8. Îşi notează în minte ce observă. El va avea tot timpul pentru a se întoarce spre sine pentru analiză.
9. Uită de sinergologie atunci cînd este în situaţia de schimb. Ceea ce ştie cu adevărat îi va veni în minte fără ca el să provoace în vreun fel acest lucru.
10. Ceea ce nu ştie încă va observa în timpul contactului cu celălalt şi va integra mai tîrziu în etapa de reîntoarcere spre sine.
11. Sinergologul ştie că nu îl va schimba niciodată pe celălalt, dar că poate să-şi schimbe ochelarii ca să-l vadă mai bine.

Toate acestea reprezintă o problemă de timp.

Lucrări de referință

Ackerman, Diane, *Le livre des sens*, Le Livre de poche, Paris.

Ali, Sami, *Corps réel et corps imaginaire*, Dunod, Paris, 1984.

Bateson, G., Jackson, D., Haley, D., Weakland, J., *Towards a theory of schizophrenia*, Behavioral science, 1, 1956.

Bateson, Gregory, *Vers une écologie de l'esprit*, 2 vol., Seuil, Paris, 1977.

Beauvois, Robert, Vincent, Joule, *La psychologie de la soumission*, Presses Universitaires de Grenoble.

Bernstein, I.S., Rose, R.M., Gordon, T.P., „Behavioral and environmental events influencing primate testosterone levels", *Human evolution*, 3, 1974, pp. 517-525.

Birdwhistell, R.L., *Kinesics and context : essays on body motion communication*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 1970.

Birnbaum, Pierre, Leca Jean (coord.), *Sur l'individualisme*, Presses de la FNSP, Paris, 1986.

Bourdieu, Pierre, *La reproduction*, Éditions de Minuit, Paris, 1970.

Bourdieu, Pierre, *La distinction : critique sociale du jugement*, Éditions de Minuit, Col. „Le sens commun", Paris, 1979, 669 p.

Bourdieu, Pierre, *Le sens pratique*, Éditions de Minuit, Col. „Le sens commun", Paris, 1980.

Boutonier, Juliette, *Le dessins des enfants*, pref. de Gaston Bachelard, Éditions du scarabée, Paris, 1953.

Braconnier, Alain, *Le sexe des émotions*, Odile Jacob, Paris, 1996.

Brulard, Maxence, *Ces gestes qui séduisent*, Jouvence, Paris, Geneva, 1996.

Cady, S., *Latéralité et image du corps chez l'enfant*, Bayard, Paris, 1986.

Clerget, Joël, *La main de l'autre*, Eres, Toulouse, 1997.

Cosnier, Jet, Brossard, A., *La communication non verbale*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, 1993.

Coué, Émile, *La méthode Coué*, Renaudot et Cie, Paris, 1989.

Courtine, Jean-Jacques, Haroche, Claudine, *Histoire du visage : exprimer et taire ses émotions XVIe début XIXe siècle*, Payot, Paris, 1994.

Cyrulnik, Boris, *L'ensorcellement du monde*, Odile Jacob, Paris, 1997.

Cyrulnik, Boris, *Sous le signe du lien*, Hachette, Col. „Histoire et philosophie des sciences", Paris, 1989, 319 p.
Cyrulnik, Boris, *De la parole comme d'une molécule*, Seuil, Col. „Points", Paris, 1995.
Damasio, Antonio, *L'erreur de Descartes*, Odile Jacob, Paris, 1997.
Doise, W., Moscovici, S., *Current issues in european psychology*, Cambridge University Press, 1983.
Elster, John, *Leibniz et la formation de l'esprit capitaliste*, Aubier Montaigne, Paris, 1975.
Freud, Sigmund, *Trois essais sur la théorie de la sexualité*, Gallimard, Paris, 1962.
Frey, S., *Organization of behavior face-to-face interaction*, Mouton, 1975.
Frey, S., Jorns, U., Daw, W., „A systematic description and analysis of non verbal interaction between doctors and patients in a psychiatric interview", in *Ethology and non verbal communication in mental health*, Pergamon Press, New York, 1981.
Gardner, Howard, *Frames of mind*, Basic Books, New York, 1983.
Gazzanigga, Michel, *Le cerveau social*, Odile Jacob, Col. „Opus", Paris, 1996.
Goleman, Daniel, *L'intelligence émotionelle*, Robert Laffont, Paris, 1997.
Grafman, J., Passafiume, D., Faglioni, P., Boller, F., „Calculation disturbances in adults with focal hemispher damage", *Cortex*, 18, 1982.
Haley, Jay, *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*, Epi, Paris, 1984, 383 p.
Hall, Edward, *Dimension cachée*, Seuil, Col. „Points", Paris, 1971.
Hall, Edward, „Les Concepts de la communication interculturelle", *Les cahiers de psychologie sociale*, 24, Paris, 1986.
Harvey, Joan, Katz, Cyntia, *Sous le masque du succès*, Le Jour éditeur, Montréal, 1986, 218 p.
Laborit, Henri, *L'agressivité détournée*, UGE, Paris, 1970.
Laborit, Henri, *La nouvelle grille*, Robert Lafont, Paris, 1974.
Laborit, Henri, *Éloge de la fuite*, Robert Lafont, Paris, 1976.
Lacan, Jacques, *Écrits*, Seuil, Paris, 1966.
Laing, Ronald, *Soi et les autres*, Seuil, Paris, 1996.
Larroche, Michel, *Mes cellules se souviennent*, Guy Trédaniel, Paris, 1944.
Marchal, Guy, *Connaissance du corps humain*, Épigones, Paris,1994, 453 p.
Mendoza, Jean-Louis Juan de, *Cerveau droit, cerveau gauche*, Flammarion, Col. „Dominos", Paris, 1995.
Messinger, John, *Les gestes qui vous trahissent*, First, Paris, 1995.
Minkovski, E., „Les dessins d'enfants dans l'œuvre de Françoise Minkovska", *Ann Medi Psyc*, decembrie, 1952, pp. 711-712.

Morin, Gérard, D., *Les rêves et le langage du corps*, Dervy, Paris, 1989.
Morris, Desmond, *La clé des gestes*, Grasset, Paris, 1979.
Morris, Desmond, *Le couple nu*, Le Livre de poche, Paris.
Nietzsche, Friedrich, *Vérité et mensonge au sens extra-moral*, Leméac/Actes Sud, Col. „Babel", Paris, Montréal, 1998.
Platteau, Geneviève, „L'utilisation du corps dans la formation en thérapie familiale", *Thérapie familiale*, vol. 18, 2, pp. 141-163.
Rainville, Claudia, *Métamédecine : la guérison à votre portée*, FRJ, Canada, 1995.
Robbins, Anthony, *L'éveil de la puissance intérieure*, Le Jour éditeur, Montréal, 1991.
Robert-Ouvray, Suzanne B., *Intégration motrice et développement psychique*, Desclée de Brouwer, Paris, 1997.
Rosenthal, Robert, „The PONS test : measuring sensitivity to nonverbal cues", in Mark Reynolds, *Advances in psychological assessment*, Jossey Bas, San Francisco, 1997.
Rostand, Edmond, *Cyrano de Bergerac*, Le Livre de poche, Paris.
Selye, Hans, *The stress of life*, MacGraw-Hill, New York, 1956.
Signer, M., *The behavior of communicating : an ethological approach*, Harvard University Press, Cambridge, Mass., 1977.
De Souzenelle, Annik, *Le symbolisme du corps humain*, Albin Michel, Paris, 1991.
Speermann, Zaidel, „Left and right intelligence: case studies of Raven's progressives matrices following brain bisection and hemidecortication", *Cortex*, 1981.
Sulger, François, *Les gestes-vérité*, Sand, Paris, 1966.
Tomatis, Alfred, *L'oreille et la vie*, Laffont, Paris, 1987.
Tomatis, Alfred, *L'oreille et le langage*, Seuil, Paris, 1991.
Vincent, Jean-Denis, *Biologie des passions*, Odile Jacob, Paris, 1986.
Watzlawick, Paul, *La réalité de la réalité*, Seuil, Paris, 1973.
Watzlawick, Paul, *Une logique de la communication*, Seuil, Paris, 1972.
Winkin, Yves, *La nouvelle communication*, Textes de Bateson, Birdwhistell, Col. „Essais", 1981.

Colecţia HEXAGON

PRACTIC

Charly Cungi - *Cum putem scăpa de stres*
Sylvie Lair - *Cum să memorăm*
Charly Cungi - *Cum să ne afirmăm*
Charly Cungi, Ivon-Druon Note - *Cum să facem faţă depresiei*
Alain Brulé - *Cum dialogăm şi cum convingem*
Brigitte Bouillerce, Françoise Rousseau - *Cum să ne motivăm*
Jean Félix Fiehl - *Cum să ne realizăm proiectele*
Patrik Traube - *Cum să ne alegem psihoterapeutul. Incursiune în psihoterapie*
Brigitte Bouillerce, Emmanuel Carré - *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*
Renée Marti - *Cum să evităm eşecurile*
Jean-Denis Ménard - *Cum să ne administrăm timpul*
Adrian Neculau (coord.) - *Cunoaşte-te pe tine însuţi*
Christophe de Jaeger - *Cum să rămînem tineri*
Adrian Neculau (coord.) - *Cunoaşte-l pe celălalt*
Kyra Mesich - *Manual de supravieţuire pentru cei sensibili*
Guy Missoum - *Am reuşit ! Strategii, tehnici şi metode*
Yvon Dalat - *Ghidul reuşitei tale profesionale*
Peter Colwell - *Cheia succesului. Drumul tău către reuşită*
Brian Clegg - *Dezvoltarea personală. Curs rapid*
Érica Guilane-Nachez - *Şansa e de partea ta ! Metode şi tehnici de autocunoaştere*
Kathy Glover Scott - *Femeia de succes*
Brian Clegg, Paul Birch - *Creativitatea. Curs rapid*
Brian Clegg, Paul Birch - *Arta de a-i conduce pe ceilalţi. Curs rapid*
Richard Denny - *Cum să comunici ca să cîştigi. Secretele unei comunicări de succes*
Gisèle Commarmond, Alain Exiga - *Arta de a comunica şi de a convinge*
Richard Denny - *Încrede-te în tine însuţi. Descoperă-ţi potenţialul pentru succes şi fericire*
Ros Taylor, John Humphrey - *Cum să ajungi în top*
Ştefan Prutianu - *Antrenamentul abilităţilor de comunicare*
Louise Masson - *Politeţea înainte de toate. Cum să reuşeşti în afaceri*
Sylvie Royant-Parola - *Cum scăpăm de insomnii*
Érica Guilane-Nachez - *Transa, hipnoza şi autohipnoza. Magia comunicării*